大师经典

跟随大师　迈向专业

摄影师必备环境光线驾驭技巧

自然光人像摄影指南

Available Light

Photographic Techniques for Using Existing Light Sources

[美]唐·马 著　张婷 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

跟随大师　迈向专业

自然光人像摄影指南

[美]唐·马 著　张婷 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

自然光人像摄影指南 / （美）马著 ; 张婷译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011.4
ISBN 978-7-115-24508-3

Ⅰ. ①自… Ⅱ. ①马… ②张… Ⅲ. ①人像摄影—摄影艺术 Ⅳ. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第237844号

版权声明

Available Light: Photographic Techniques for Using Existing Light Sources
Copyright © 2009 by Don Marr
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2011.
本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团（IPG）授权人民邮电出版社独家出版。
未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。
版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书介绍了在没有复杂和昂贵设备的条件下，如何驾驭强大的自然光源或现场已有的光源环境来创作优秀的人像摄影作品。面对平淡的甚至恶劣的天气条件，作者唐·马提供了宝贵的专业建议，分享了如何利用各种光线条件来解决拍摄问题。通过阅读本书的用光技巧，读者在面对任何光线条件拍摄人像时都能充满自信和乐趣。

本书适合摄影爱好者以及职业人像摄影师阅读参考。

自然光人像摄影指南

◆ 著 [美]唐·马
译 张 婷
责任编辑 李 际
执行编辑 刘 祺
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
◆ 开本：889×1194 1/16
印张：7.5
字数：260千字 2011年4月第1版
印数：1-4 000册 2011年4月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2010-4009号
ISBN 978-7-115-24508-3
定价：49.00元
读者服务热线：(010)67132705 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154
广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前 言

关于好奇心

你应该是个很有好奇心的人吧。作为摄影师，你可能会对图片的创造过程感到非常好奇。其实我们摄影师不管对摄影的控制能力有多么高、掌握的技术有多么娴熟，都总是会对每张照片的结果感到有些惊奇。著名摄影师盖瑞·温诺格兰德曾经说过："我拍照就是想知道那些东西被拍下来之后是什么样子的。"这便是摄影的乐趣。你必须得享受这种惊奇——观察光线如何影响你的拍摄对象就是最大的喜悦和惊奇了。不同的光线可以让他们要么显得很重要、要么显得很有思想、很美丽或者很悲伤。光线会展现你的拍摄对象并使之改观。自然界的光线永远不会停止它的魔法。看看窗外，你周围的世界此时就展现在光线中并不断地变化着呢。这本书要讲的就是每天都环绕在我们周围的光线。

自然界的光线永远不会停止它的魔法。

我觉得我对光线一直十分敏感（不是那种在电脑前面坐了好久，然后出门顿觉阳光明媚的那种敏感）。记得大约在 12 岁的时候，我就注意到在夏令时开始后光线是如何变化的了。下了数学课，离开教室去上体育课的时候，整个学校看起来就像是另一个地方，虽然今天的这个时间只比昨天早了一个小时而已。我把光线的变化告诉我的一个朋友，我记得他是这么回答我的："闭嘴吧，唐！"

那一年的晚些时候，还在那所学校，我用一个手持反光板做了第一次实验。上英语课的时候，我用我的手表把透过窗户的阳光反射到老师脸上了，可是老师并不欢迎她脸上那片额外的阳光，还在全班面前训斥了我。

我觉得如果当时我能有一部相机把她拍下来，然后再送她一张很棒的 10 英寸照片，她一定会转变态度的。

PDG

设备

用很少的设备或者不用设备，你就可以创造出很好的照片。你唯一需要的设备就是照相机和你的眼睛。其他关于肖像摄影的书在讲到如何利用自然光和可用光的时候，总是告诉你每次拍摄都要使用反光板，但这本书不一样。本书中的照片基本上都是只用照相机和自然光或现场可用光拍出来的，只有几张照片用到了可折叠反光板、漫反射材料、白板或黑板。如果你想购买这些专业器材，大概也只会花费数百元而已。如果你自己动手制作，花费会更少。不过，我一定会推荐你买一个三脚架。三脚架对你以后的摄影创作是个很有价值的投资，不仅仅限于本书的需要。

不管你现在用的是什么相机，这本书都会帮助你拍出更好的照片。我自己用的是数码单反相机，它对景深、快门速度、不同的拍摄模式的控制以及对多种镜头的可选择性，我都比较满意。我也推荐你买一部数码单反相机。

你唯一需要的设备就是照相机和你的眼睛。

这本书的目的就是想让你学到如何发现自然光的潜能，而不是要讨论最新的设备。相机和设备总会更新换代，但光线却总是在那里。它每天都在我们面前，虽然我们很少会停下脚步去观察它。观察光线会将你带入此时此刻的时间之中，它会让你充满活力，带来一份活在此时此地的踏实感——而不会给你带来“我应该……”、“我本来可以……”和“我有账单要付”的烦扰心境。观察光线不仅对你的摄影有帮助，也对你的心灵有益。

到底什么才是摄影呢？摄影对于你来说是什么呢？我一直认为摄影是科学与艺术的完美融合——一种可以同时满足我对技术的着迷和对艺术的追求的方式。

我喜欢购买最新的相机和镜头，热衷于阅读各种技术规格说明，去理解最新的技术。这是我技术的一面。但是当我外出拍照的时候，相机、镜头和最新的技术并不能告诉我该拍什么。我必须依赖我的艺术本能去寻找感觉，而我的本能则引导我去留意光线，然后光线就会告诉我该拍什么。

我认为我们都对光线有敏锐的洞察力，只是我们已经忘了如何去观察它。让我们一起去重新发现它吧！

PDG

实战问题解决

这本书里用了大量的图片，会激发你用新鲜的眼光去观察你所在的城镇和你的拍摄对象，就好像是你头一次见到他们一样。外面的拍摄机会很多，你只是需要学会去发现。

本书的每一章讲述了利用自然光和现场可用光的各种实际拍摄挑战。怎样在很一般的环境中拍出很棒的照片？阴云天气下怎么办？在晴天的时候有哪些拍摄选择？如果赶上下雨就必须取消拍摄么？这本书会回答你这些问题，当然还有更多。(最后一个问题的答案肯定是“不是”。)

书中的大部分图例都是人像照。我对光线如何影响人的脸和形体非常着迷。给我一个愿意拍照的模特、窗户光和一部相机，我就满足了。这本书会告诉你如何让你的拍摄对象看起来处于最佳状态，这里展示的技术会帮助你成功地拍出诚实、有趣并让人喜欢的肖像照片。为了表现自然光的多种用途，书中也包含了一些静物和产品的照片。

挑战

我认为我们都对光线有敏锐的洞察力，只是我们已经忘了如何去观察它。让我们一起去重新发现它吧！

在本书每章的结尾处，我会提供一些在不同情况下拍摄时需要牢记的关键事项。有些章节还会对你提出挑战，让你在动手实施那些项目的时候增强对自然光的观察力，使你成为一个更好的摄影师。

不要以为这本书里全都是漂亮的照片。我选的这些图片会帮你走过解决问题的必要过程，最终拍出好的照片。所以，书里会有一些初期阶段的设置和问题的图例，还有些照片会表现我们所有摄影师以前都曾遇到过的一般情况。

通过练习，不论在哪里、在何种光照条件下，你都能对拍出好照片感到自信。利用自然光就是在利用大自然在那个时刻对你的给予。你将学会使用简单的技巧把自然光塑造成拍摄所需的光质和形态，而无需借助辅助光源制造人工环境。

自然光的优点

用自然光和可用光拍摄有非常多的优点。首先，它是预先存在的，不需要设置。对一个摄影师来说，这一点会让人更自发地去拍照。其次，使用较少的布光设备会更容易让拍摄对象放松。

记住，较少的设备意味着花在考虑设备上的时间也会较少，那么，你就有更多时间去考虑你的拍摄对象了。

另外，使用自然光和可用光拍照时，所见即所得。你会很容易看到高光与阴影之间的关系；也很容易把拍摄对象放到一个环境中，来观察光线是如何照亮并塑造人的脸部和形体的。这本书会告诉你把拍摄对象放到哪里最好，以及什么样的光线对他们最合适。

最为重要的是，使用自然光会使你脚踏实地地进行思考。作为摄影师，每次拍照的时候都处于某种光照条件下，你在这种光照条件下该怎么拍出好的照片呢？这本书会帮助你解答这个问题，并使你在面对自然光给你带来的惊奇时变得更为从容不迫。实际上，通过学习如何使用自然光和可用光，你会成为一名更好的摄影师，你不会再认为你必须要用很多闪光灯和昂贵的设备才能拍出好的照片。不是说光线越多越好，而是要掌控你已有的光线。画家伦勃朗没有闪光灯，摄影家茱莉亚•卡梅隆也从来没有用过闪光灯。

用自然光或可用光拍摄有非常多的优点。

成为一名更好的摄影师

这本书不仅会帮助你在自然光中拍出更好的照片，还会教你摄影用光的基础。关于对比度、光比、减法式布光、逆光、光质、构图和光的指向等概念会帮助你打造你的摄影技术。你还会学到如何解读其他摄影师的照片，那些你可能在杂志上或者互联网上见过的照片。你见到的每张专业照片都会巩固你的布光知识。

开始用一双新鲜的眼睛去观察你的世界吧。这将是一个信任自己和不断出错的过程。你需要大量地拍片——尤其是当你的拍摄对象是人的时候，要能抓住那转瞬即逝的表情或眼神，才能拍出好的照片。而且你也需要通过大量拍片来了解光线。使用数码相机是学习更好地布光的一种好方式，因为它能提供即时的反馈。多拍，再多拍，然后你就不会害怕出错了。这本书会帮你理解你的布光错误，然后你出错的时候就会越来越少了。

这是一本技术书。当你读完本书并完成了那些项目的时候，从技术上来说，你会成为一名更好的摄影师。利用这里讲到的技术来表达你的想法吧。好的摄影来自好的想法，而好的想法则来自一颗总是保持好奇的心。“我就是想知道那东西被拍下来以后是什么样的。”

目 录

第1章　在阴天拍摄 ······ 9

减法式布光 ······ 10

光的隧道 ······ 12

显瘦光 ······ 12

预先存在的影室 ······ 14

控制光质 ······ 18

项目 ······ 20

第2章　在晴天拍摄 ······ 21

晴天拍摄的快捷方法 ······ 21

关于拍摄儿童的一些想法 ······ 23

阴影与色彩 ······ 24

开阔阴影的多种可能 ······ 26

简短入门介绍：色温 ······ 29

不同的光质 ······ 29

晴天拍摄项目 ······ 35

开阔阴影项目 ······ 35

第3章　逆光与眩光 ······ 36

创造明度对比 ······ 36

剪影效果 ······ 38

避免眩光 ······ 39

接受眩光 ······ 40

镜头和眩光 ······ 43

人体挡板 ······ 44

发光效果 ······ 45

项目 ······ 48

第4章　窗户光 ······ 49

明暗对照 ······ 49

同一个反光板，不同的效果 ······ 50

集中窗户光 ······ 52

光的天堂 ······ 52

大窗户 ······ 54

小窗户和相机晃动 ······ 56

窗户光和食品摄影 ······ 59

项目 ······ 60

第5章 自然光影室 ………………………… 61

秘密大公开 ………………………… 61
正确的光比 ………………………… 61
超高光比 ………………………… 67
纯黑 ………………………… 68
理解照相机的直方图 ………………………… 72
谨记事项 ………………………… 73

第6章 天然的反光板 ………………………… 74

室内的天然反光板 ………………………… 74
白天的合适时间 ………………………… 76
在商场 ………………………… 80
天然反光板的色彩 ………………………… 82
谨记事项 ………………………… 83

第7章 寻找光线 ………………………… 84

斑驳的光线 ………………………… 84
视觉亮点 ………………………… 86
寻找合适的阴影 ………………………… 93
傍晚光线 ………………………… 94
在特殊场地寻找光线 ………………………… 96
谨记事项 ………………………… 100

第8章 构图 ………………………… 101

边框 ………………………… 101
三等分法和力量点 ………………………… 102
构图的思维过程 ………………………… 105
引导线 ………………………… 105
光线和形状 ………………………… 106
对称 ………………………… 107
视角 ………………………… 107
额外的空间 ………………………… 108
色彩和对比 ………………………… 109
项目 ………………………… 110

第9章 在家中创造影室布光效果 ………………………… 112

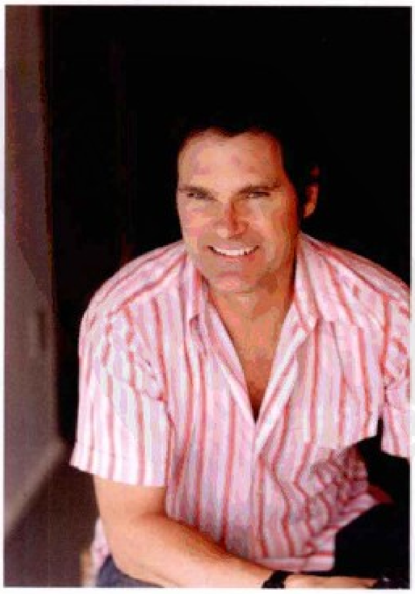
大拇指是你的好朋友 ………………………… 112
被摄对象的定位 ………………………… 113
客厅影室 ………………………… 114
静物 ………………………… 117
获得柔光箱效果 ………………………… 119
谨记事项 ………………………… 119

致 谢 ………………………… 120

作者简介

唐·马（Don Marr）是美国俄勒冈州波特兰市的一位人像摄影师。他的人像摄影作品以自然、不做作的风格而与众不同，拍摄服务的对象有模特、演员、家庭、老人以及商业客户等。

他在波特兰市的圣达菲图像工作室（Santa Fe Photo Workshops）和新空间（Newspace ）教授摄影的课程，另外也在网上进行摄影方面的交流。



第 1 章　在阴天拍摄

阴天的光线是完全的平行光，没有阴影或者只有少量阴影。这是好处还是坏处呢？摄影老师不是都说这是很好的人像光么？这样的天是个自然的柔光箱，不是么？

其实，他们错了。虽然你的拍摄对象在阴天不会对着阳光眯起眼睛，可是在这么平淡的光线下他们看起来可能会非常平面化，呈现出一种没有形体感的外表。阴天的光线会在人的额头和鼻部留下亮斑，而且还可能会凸显眼袋——不讨人喜欢。因此，一切都平均受光并不意味着一定能拍出好的肖像照。在影室拍照的摄影师从来不会在模特头顶上直接放置巨大的柔光箱来获得满意的光线。

阴天的好处是它的光线比较一致。

因此，我们的目的就是要对这无所不包、能量强烈的光线加以控制与引导。阴天的好处是它的光线比较一致，有时候你都分辨不出云层上的太阳在什么位置，上午9点看起来像是下午3点。这种一致性是个优点，因为你可以花时间慢慢地塑造所需要的光线。

下一页是一组在阴天拍摄的照片。在这个例子中，模特站在一座建筑前的台阶上；太阳藏在云后，在相机位置的左侧。这个光线制造的效果并不讨好，眼睛很暗，鼻子上的光又太多（图 1-1 和图 1-2，下页）。

图 1-1　阴天制造出无阴影的平光

图 1-2　阴天使被摄对象眼部很暗，在鼻子和额头产生亮斑

减法式布光

修正这种光线的第一个方法是减掉一些光，这种方法叫做减法式布光。通过阻挡一些平光，我们可以创造出更多有指向性的光线，这会给被摄对象的面部增加形体感。

在图 1-3 中，模特转身背对着天，面向台阶，相机机位在台阶上。深色的台阶阻挡了直接照亮她脸部的光线。现在她脸部前方的光线就被有效地减去了，而且上方和背后的光线包围了她的脸部并将脸部框定出来。让她背朝天空的另一个好处是天空可以充当影室中的发型光（发型光是一种置于被摄对象身后打向脑后和肩膀的光）。这样的光线照亮了她的头发并使其与背景分离（她鼻子上的亮光和眼部的暗区也可以得到改善，后面的图片中将会讲到）。

图 1-3　让模特把脸转向台阶可以去除脸部前方的光

图 1-4　阴天天空作为大片光源可以在模特眼中创造出大块的眼神光

图 1-5　在被摄对象前方放置银色反光板以增加图像的对比

阴天光线最大的好处大概就是它能制造出大片的眼神光。眼神光是模特的眼睛对光源的反射。拍肖像照的时候应该一直注意眼神光，眼神光越大，眼睛看起来就越亮。要是想获得较暗的眼部效果，就要减弱眼神光。没有什么正确或错误的眼神光。在一张成功的肖像照中，眼神光并不是必需的，很多好的肖像照中没有或只有很少的眼神光。

图 1-4 中，模特稍微转向天空，深色的台阶在她左肩后面。阴天天空在她的眼中反射出来，眼睛就比上一张亮多了。她左肩后的深色台阶仍在为身体的那一侧减去部分光线，微妙而漂亮地显出了脸颊的形状。现在她的鼻子和脸部其他区域的受光就均等了。

在图 1-5 中，一张长宽均为 1.2m 的银色反光板被放在台阶上。这是一种可折叠的、用 PVC 做框、框子上面覆有一层银色材料的反光板。让模特面朝反光板，这会为她的脸部增加对比，因为光线是从闪亮的金属表面反射过去的，这会使图像显得对比度更高。注意，此时的眼神光就位于眼睛的下部了。通过观察被摄对象的眼神光可以辨别主光源的方向。这是“阅读”照片以及理解布光的一种很好的方式。眼神光可以显示主光源的大小和方向。

光的隧道

在阴天控制光的方向还有另一个办法，就是把被摄对象放到我所称的“光的隧道”之中。“光的隧道”听起来像是一件昂贵的影室设备，其实只是我对任何有屋檐的地点的一种称呼——门口、走廊，或者任何可以从上方阻挡阴天的平光并使其更具指向性的地方都是“光的隧道”。模特在屋檐下站得越远，光线就越有指向性（第 18~20 页有更多讲述）。因为相对于被摄对象，光源的面积变小了，光源就变成对比度更高的硬光了。向你的家人及朋友们随意使用“光的隧道”这个术语吧。你跟他们说你整个下午都在光的隧道中拍片可比说在过街天桥下面拍了一下午要有意思多了。

显瘦光

图 1-6 中，模特站在一座公寓楼的门厅里。这里空间较小，面积大概是 2.4m×2.4m，墙壁是浅色的。这是个雨天，阴天的光线从 2.4m 宽、3m 高的拱门射向相机的右侧。门厅的墙壁向模特脸上的暗部反射了少

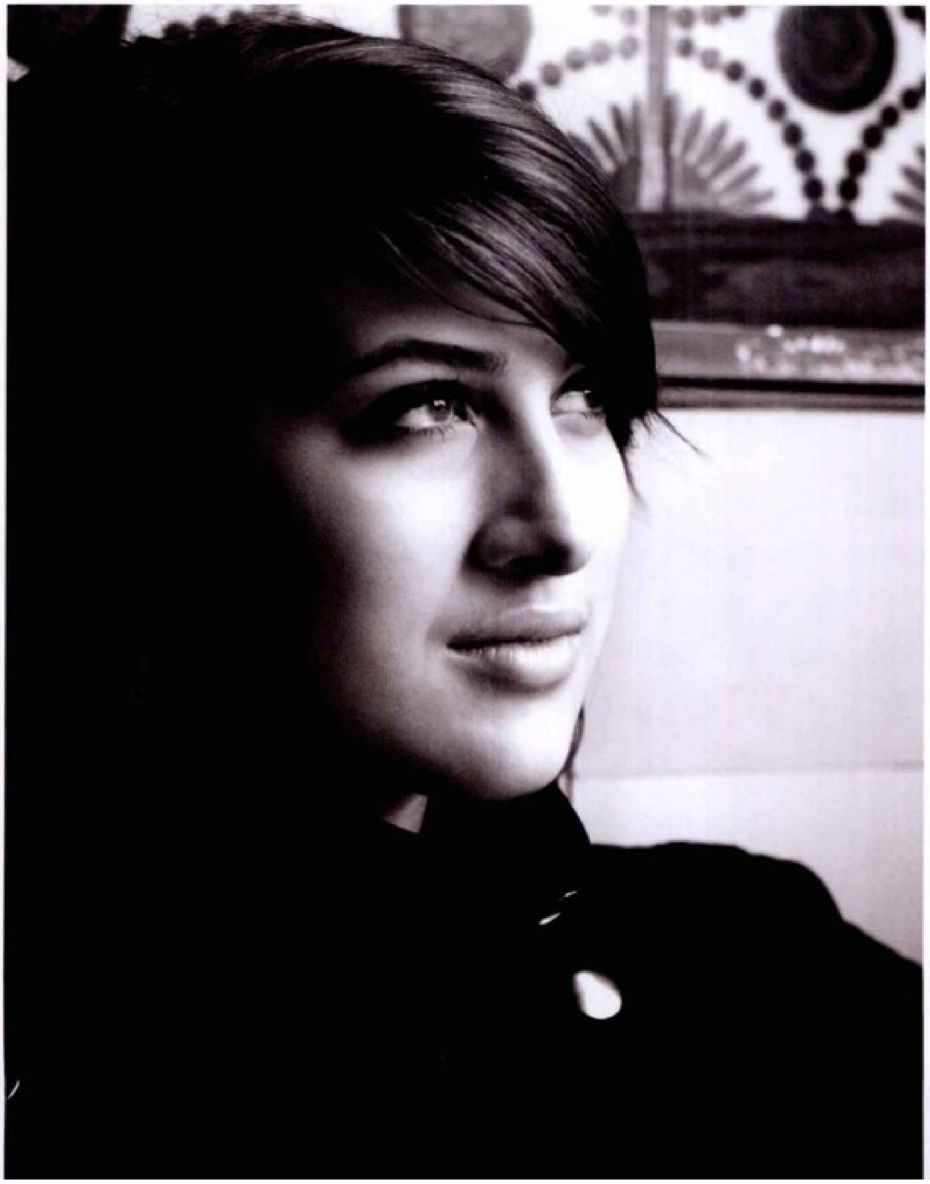
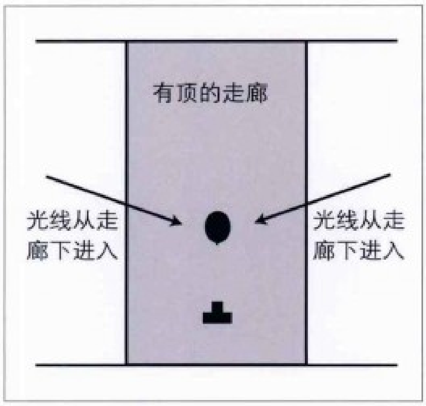


图 1-6 柔光从模特的后侧方射入，创造出经典的显瘦光效果

图 1-7　柔光从后面包围被摄对象的脸部



光位图 1

量光线。本质上，这种光照条件与影室的大柔光箱再加上一块用来反射少量补光的反光板创造的效果很相似。在你家附近考察一下吧。整个世界都能成为你的影室！

这张照片中光的方向是经典的好莱坞式显瘦光，这种光在无数电影中都出现过——而且经常是用在浪漫场景。柔光从模特的后侧方射入，照亮了远离相机的那一侧脸。右侧脸颊被照亮了，但是右耳仍处于阴影之中。这种方向的光漂亮地塑造了脸颊的形状，也为被摄对象投射出美丽的眼神光。

图 1-7 与上张照片稍有不同，柔光不是从模特后侧方射来，而是从两侧进入的。模特现在站在连接两座建筑的一道长廊下，面向门口。这就像是一条两端开向天空的隧道——是一个绝佳的“光的隧道”。阴天的阳光包围了她脸部的侧面，塑造了脸颊的形状。由于她面朝距离很近的那栋建筑站着，光线只是部分地包围了脸的前方。如果她站在长廊里

稍远的位置，靠近远处的那座楼，那么从前方来的光线就会更多。这样的长廊有利于拍出各种各样的效果。

预先存在的影室

我还知道一个秘密的“光的隧道”。可是，你要是想让我告诉你在哪里，就必须得保守秘密。或许我们应该成立一个秘密的“光隧道组织”（或者叫隧道人组织？还是鼹鼠人组织？）。这个地点就在你的鼻子底下——在你当地的公园里，通常是个主题公园，而且周围有很多小孩。其实，就是孩子们总喜欢玩的攀爬架。

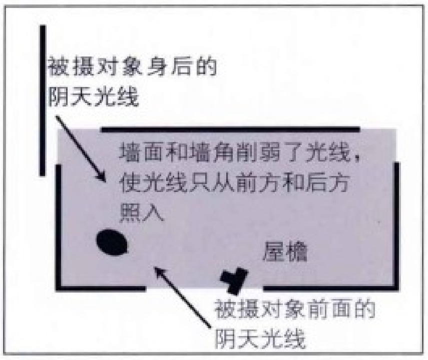
图 1-8 就是在一个海盗主题公园的攀爬架区域的索桥下面拍的。阴天光线漫反射到模特背后，照亮了她的头发，而前方的光线则在她眼中制造出漂亮的眼神光。按照减法式布光的方法来思考，她头顶上方和左右侧的光线都被减去了一些。攀爬架的另一个好处就是它的地面被碎木条覆盖，可以从被摄对象下方反射柔光。随意使用这个拍摄地点吧——嘿，你可能会真想在那儿给小朋友们拍拍照呢。

图 1-8　头顶上方和左右侧的阴天光线被减去了一些

下一页两张照片（图 1-9 和图 1-10）是在一座办公楼入口处的屋檐下拍的。入口是白色的混凝土，这就好像是在一个白色大箱子里拍照一样。入口通道的墙角和墙面有效地削弱了部分阴天光线，使其变得更有指向性，只从前方和后方照入。在阴天拍照需要寻找可以阻挡部分光线的地点。

图 1-9　柱子可以很好地减少光线并使其变得更有指向性

图 1-10　浅色混凝土有效地把光线反射到被摄对象脸上的暗部区域



光位图 2

左边照片（图 1-9）里，模特背靠着一个柱子站着。这个柱子和屋檐阻挡了相机左方和上方的光线，实际上大部分光线都是从相机右方来的。这为模特的脸部和头顶创造了很好的明暗光影。

右边照片（图 1-10）里，模特站在同一座办公楼入口处的白色混凝土地面上，光线反射在这个“白色大箱”四周。如果她是坐在一个较暗的地方，地面和墙壁都是灰色的，那么她头部的阴影可能就会更暗。这里的浅色混凝土有效地用反射光填充了模特脸上的暗部区域。但是，因为阴天光线是从相机左方的入口照进大楼的，这个光还是有指向性的。

离开城郊前往闹市区，你会发现很多地点都能被设置成你的临时影室。停车场、小巷、大厅都是很好的光的隧道。 如果你是在一处私有房产处进行拍摄，则需要多加留意。最好是在一些公共场所，比如图书馆或公共停车场等地。即使是在这样的地方，如果遇到保安上来询问也不要感到奇怪。如果他们让你离开，也不要紧，有很多场所都是可以拍的。

图 1-11 可不是在影室里拍的，而是在街头的一个停车场的楼梯出口处拍的。这里基本上就是一个右侧开口的灰色混凝土做的大盒子了——与上一张照片非常相似。这个地方大概有 $1m^2$，模特站在里面，距出口 1.5m 远。阴天的天空再次扮演了影室大柔光箱的作用，光线从相机的右侧照入。灰色的墙壁有助于反射足够的光线到模特脸上的暗部。

我还知道一种有光的隧道的高科技影室——高速公路的下层通道！图 1-12 也是在阴天拍摄的，我是在这个通道的中部从低角度向上拍摄的。考虑到背景的亮光及其对曝光的影响，我采用了中央重点测光模式，从而获得了模特脸部的准确曝光。

图 1-11 停车场的楼梯出口是个完美的光的隧道

PDG

图 1-12　高速路的下层通道遮挡了顶部的光线，保持了光的指向性，只从前方和后方照入

图 1-13　阴天的日光如果从上面被遮挡，看起来就会是这样的。光是柔光但具有指向性——非常适合肖像照

图 1-12 是为了说明图 1-13 的光源而拍的。看到模特背后那一大片三角形的白光了么？那是下层通道的开口处。相机机位的背后则是另一个开口。这是一种如同三角形大柔光箱一般的光源，你可以从他的眼神光里看到这个三角形。有指向性的柔光就这样被大街上的一个出口创造出来了，或者说，就让我们这样找到啦。

到处都有这种预先存在的影室，你只需要留心去发现它们。用这种方式拍照与在影室拍照的唯一不同，就是你必须得让模特到合适的地方去抓住这个光线，而在影室拍摄的时候，你可以把光移动到合适的位置去捕捉模特。因为室外的光线是固定的，你可能不得不调整模特脸部的角度或身体的位置，从而使光线照到所需的地方。但是你不用着急，因为阴天的光线非常一致，会有很多时间供你摆弄。另外，当你朝着你的模特们大声下达“下巴抬高！”，“下巴低点！”，“眼睛往上看！”，“头往左！”，“牙齿要放松！”等各种指令的时候（最后一个指令总是会让他们不知所措），你的模特们也会觉得他们在拍摄中的作用而变得更加积极了。

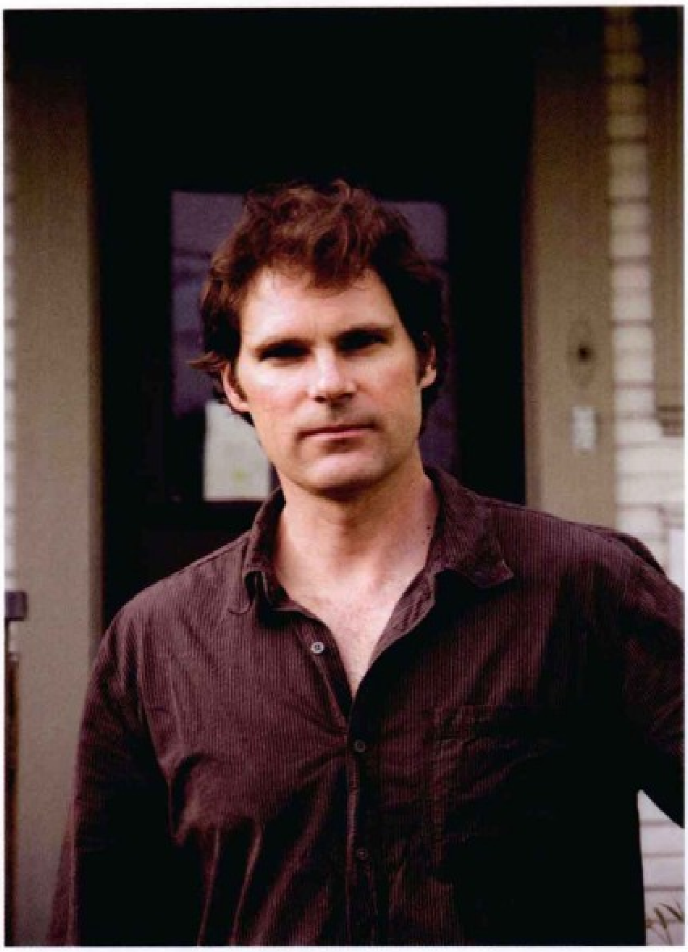


图 1-14　这是在阴天拍照的典型效果。被摄对象的眼部很暗，眼袋明显，鼻子和额头上也有亮斑，效果不好

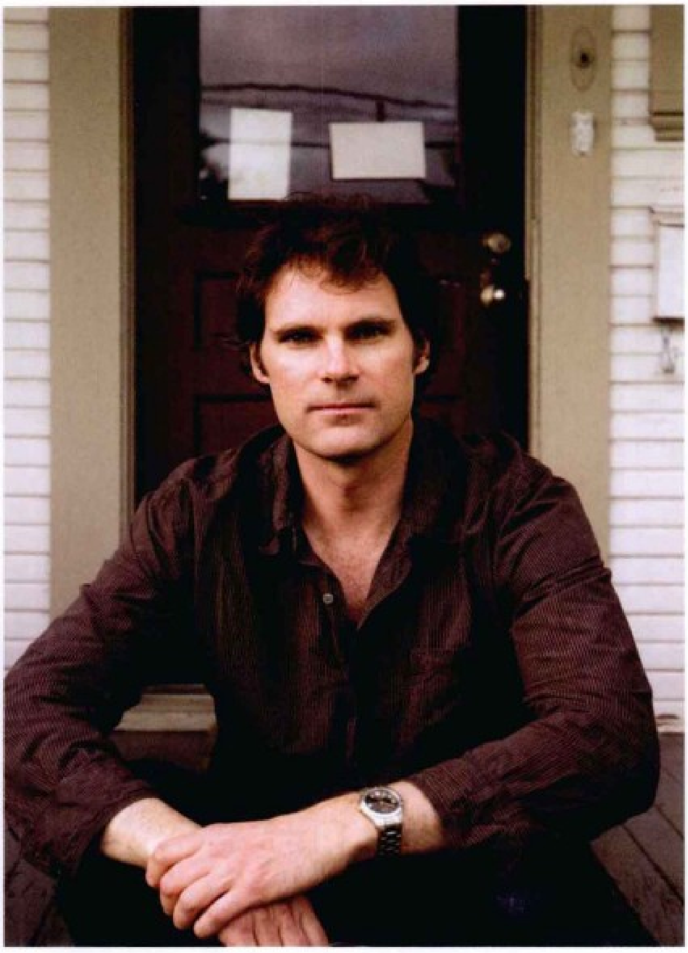


图 1-15　把被摄对象移到门廊的屋檐下，使前方的来光变得更有指向性

控制光质

下一组图片展示了把被摄对象放在不同位置时，光质是如何变化的。模特依次被放在光的隧道的外面、里面一点点以及隧道的深处。这些照片是在部分有云的天空下拍摄的。当时天上有一部分蓝天，但是拍这些照片的时候云把太阳遮住了。

第一张照片（图 1-14）中，被摄对象站在一栋房子前面的草坪上。头顶上的柔光使得他的眼部很暗，眼袋突出，在阴天拍照就总是这种效果。

第二张照片（图 1-15）中，被摄对象坐在 3m 处门廊前的台阶上。因为门廊阻挡了很多头顶上方的光线，前方的光线就变得更有指向性了。可以看到被摄对象头顶上的光线变得更少了，他的眼睛也被照得更亮了。

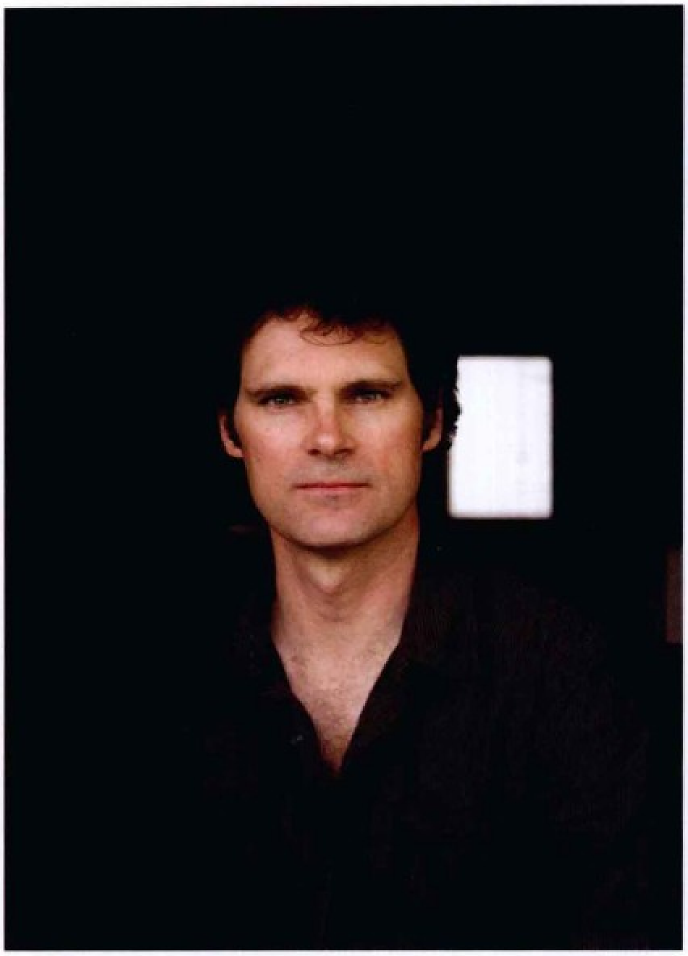


图 1-16　被摄对象又往后移了，进了门口，前方的光线变得更有指向性了

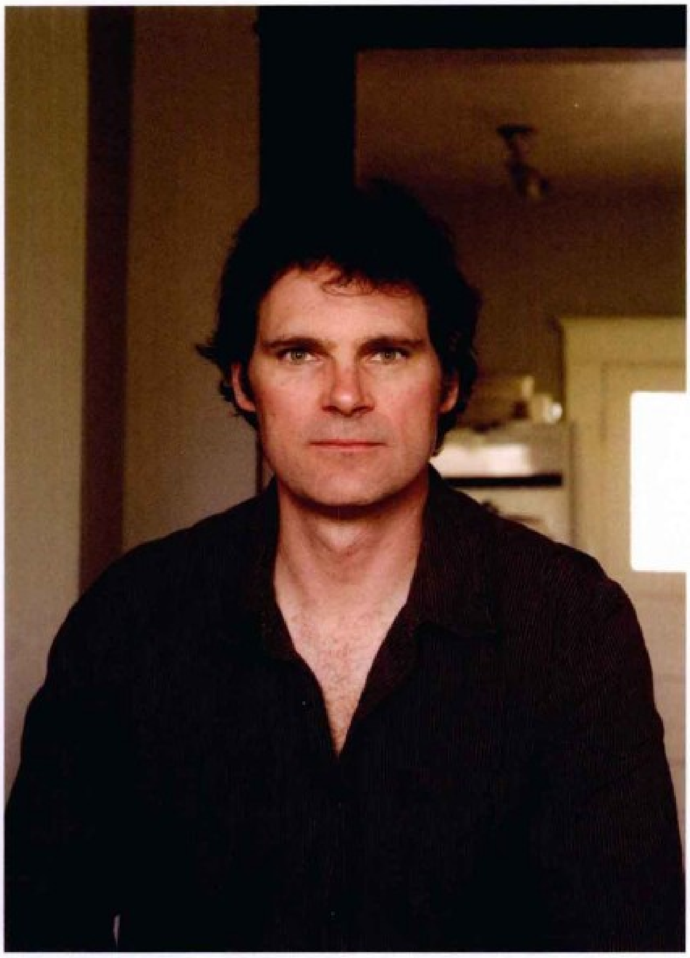


图 1-17　当被摄对象继续往门后移动，从敞开的门进入的光线的对比度变得更强了

第三张照片（图 1-16）中，被摄对象被移到更远的地方，在敞开的门内 0.3m 处左右。现在的光线完全都是从前方照入的，但是还是柔光。眼睛比前两张照片里都亮了不少。注意屋内的墙壁离门外光源有 3m 的距离，所以墙面比被摄对象暗了几挡的曝光。图中只有后屋的一个窗户是可见的。

在最后一张照片（图 1-17）中，被摄对象往后移动到更远的地方（移了 2.4m），直到完全进入屋内。光源还是来自敞开的前门。但是，由于他离光源很远，光源相对于他就变得更小了。注意这个距离的光质，光的对比度增强了。较小的光源会制造出更硬、对比度更高的光线。另外，在与前一张照片做对比时，注意这个房间的曝光量也在随着被摄对象而变化。由于从门到被摄对象和墙壁的距离几乎相等，二者也接受了同等的曝光量。

那么哪张才是最好的照片呢？这就得看哪种布光方式适合你和你的拍摄对象了。有些人的脸在非常柔和的光线下比较好看，另一些人在硬光、高对比度的光线下看起来最好。你还可以按照同样的方法，尝试让你的拍摄对象转到与光线方向成90° 角的方向，来制造柔光或硬的侧光。这些都是阴天的光线，而且都是你可以掌控的。

项目

在阴天为你的朋友拍摄一组照片，考验你逐渐进步的拍摄技术。

1. 拍张很丑的照片。把你的被摄对象直接放在阴天的天空下面，制造眼窝深陷的“迷人”效果。从这里起步，以后你会拍得更好。现在我们只是需要一个起点。

2. 通过遮挡，减少头顶上方的光线。要么在被摄对象头顶上方放置不透光的材料，要么让被摄对象移到屋檐下——在门口或者其他任何能阻挡上方来光的地方。这样会使光线从前方照入。

3. 在被摄对象的下面放置银色反光板，可以用来照亮眼部、制造眼神光，还能为整张图片增加对比。

4. 让你的被摄对象在屋檐下向后移动，这样光源就相对变得更小了，可以制造出更强的对比。

选择哪种布光方式取决于你和最适合你的拍摄对象。

第 2 章　在晴天拍摄

拍人像照的当天如果出现明亮的阳光，是一种很好的情况。因为这样的光线可以提供很多不同的光质，包括直接光、反射光、漫反射光以及各种光影。

晴天拍摄的快捷方法

下面这组照片展示了一些在大晴天拍出好照片的快捷方法。我们都拍过这样的照片（图 2-1）。这是一个明亮的晴天，而且被摄对象面向阳光。模特不得不眯起眼睛，脸上的阴影也不好看，而且光线的对比太强烈，都看不出皮肤的色调了。

一个快捷的解决方法就是让模特转过身，背对着太阳。对比马上就降低了，皮肤色调也显得更好看了（图 2-2）。被摄对象不用再眯眼了，她的肩膀上的阳光变成很好的发型光，照亮了她的头发。

图 2-1（左图） 被摄对象面向太阳。阳光制造了强烈的阴影，她也不得不眯起眼睛

图 2-2（右图） 被摄对象背对太阳。脸部的对比变弱，皮肤色调更好，也不用眯眼了

图 2-3　被摄对象在开阔阴影下，前面的地上放了一块白色反光板，刚好在相机视野之外

图 2-4　被摄对象处于开阔阴影下，同时有一些穿越树枝的柔光。被太阳照亮的草地也从下方把光线反射上去

在明亮阳光下拍照的另一个快捷方法是把对象移到开阔阴影下。开阔阴影指的是光线明亮区域附近的阴影区域。在这个例子中（图 2-3），女孩侧躺在一片开阔阴影下，刚好离开前景处被太阳直射的地儿。她的前面放了一小块白色泡沫板，在相机视野中是看不到的，位于左下方。这块白板用来把阳光反射到她的脸部，眼睛中也出现了很好的眼神光。

在图 2-4 中，你能看到两个光源在同时起作用。她处于阴影下，望着上方的树。这片开阔的阴影从上方用柔光把她照亮，同时也有一些阳光穿过树枝。她前方草地上的亮斑充当了补光光源，把光线反射到了她的下巴和脖子上。

在明亮阳光下拍照的另一个快捷方法是把被摄对象移到开阔阴影下。

图 2-5　这是一片光线非常柔和的开阔阴影，男孩们坐在太阳地儿外面。开阔的天空以及下方反射的阳光创造出非常柔和的光线

图 2-5 与上一张照片很相似。男孩儿们坐在树下的阴影里，斑驳的阳光照在他们周围的草地上。他们的脚下有一大片明亮的草地，刚好在相机的视野之外。这片明亮区域作为补光把光线反射到他们脸上。我们可以把开阔阴影下的光线变得更柔和或者更硬。被摄对象离明亮区域越近，光线就越柔和；被摄对象离明亮区域越远，光线就越硬，或者说对比度越高。在这张照片中，光线非常柔和，因为男孩们坐得离太阳地儿很近。

关于拍摄儿童的一些想法

你得追着他们，把他们抓住，让他们静下来好好坐着，然后才能让他们的表现更为自然……“拍摄儿童”简直是个不可能完成的任务。我

们好不容易在取景器里瞟到了一眼，然后他们就不知道又跑到哪儿去了。那么，我们怎样才能给这些就是不想好好拍照的孩子们拍出光照合适的肖像呢？答案就是：在开阔阴影下拍摄。

孩子们喜欢干什么呢？他们喜欢玩，总是充满活力。这难道不是拍摄儿童真实状态的最佳方法么？开阔阴影对于拍摄儿童来说非常合适，因为被光线照亮的区域很大。在开阔阴影下拍照就不会让你受到在有限空间或狭小布光场地的局限。让孩子们去玩，到处跑跑吧，等他们玩累了就会静下心来让你摆拍了。大片开阔阴影可以提供很大的空间以及一致的曝光。

大片开阔阴影可以提供很大的空间以及一致的曝光。

有些小孩喜欢得到照相机的注意，很乐意别人给他们拍照，但是有时也可能做出傻乎乎的鬼脸，表演夸张得过了头。我的建议就是把他们的傻样都拍下来，直到他们觉得烦了，然后你就可以抓住他们更为放松的时刻了。可能还有一个好主意是让孩子的家长离得稍微远一点，家长们倾向于扮演一个喜欢打扰教练训练队员的指挥官，经常说“别做鬼脸！”或者“你的上衣没掖好。”拍摄时的打扰越少越好。

还有一些小孩在陌生人周围会很害羞，而且有相机在场时总喜欢躲起来。拍摄这样的孩子时，一定要有耐心，直到获取他们的信任。可以跟他们一块玩儿——甚至是在你把相机拿出来以前——这样可以让他们放松。另一个方法是可以把拍照作为一个你和孩子共同完成的项目。给他们看显示屏上的图片，甚至可以让他们为你拍张照。（把相机固定在三脚架上会比较明智！）

拍摄儿童时要注意以下事项：

1. 低下身来与孩子的眼睛高度持平。

2. 在开阔阴影下拍摄，这样孩子们有很大的活动空间。

3. 给他们一个事情做，吸引他们的兴趣。

4. 要拍很多张照片。

5. 寻找光线一致的区域。开阔阴影最好，逆光也不错。

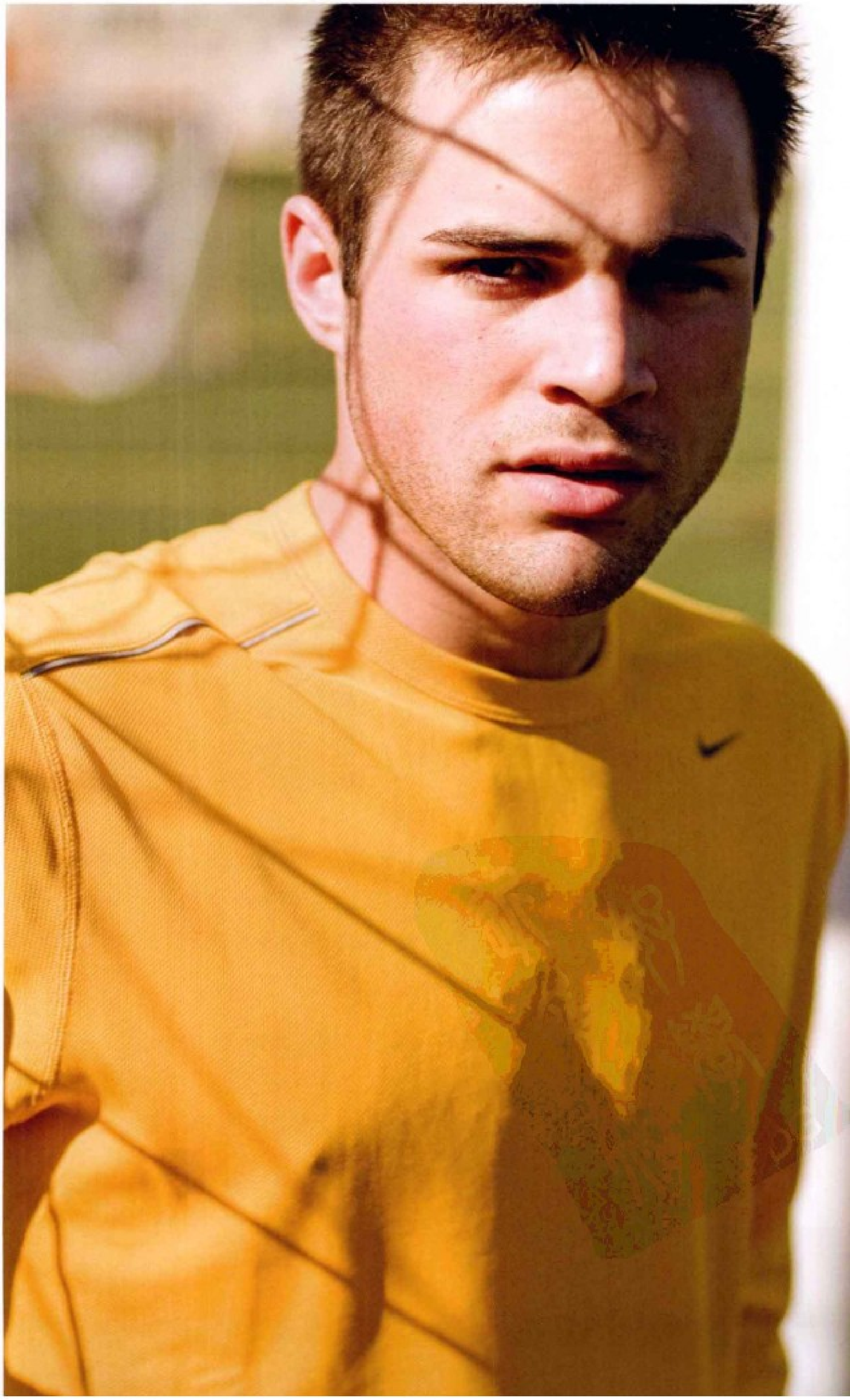
阴影与色彩

阳光可以创造清晰的阴影和丰富的色彩。那我们为什么不好好利用这些优点呢？清晰的阴影可以添加一种讲故事的味道。明亮的色彩在视觉上也总是很有意思。寻找强烈的色彩对比为你的照片增添吸引力吧。

PDG

这张照片（图 2-6）展示了上面提到的这两种想法。从典型的肖像照角度来看，这张照片可能会被认为是不正确的——对比太强，脸上还有线条，眼睛很暗，没有眼神光——但这仍然是一张好照片，因为光线的强度增加了被摄对象的张力。这就到了你的布光技术提升到更高水平的时候了。应该让光线符合你的被摄对象。我可不会用这样的光拍摄婴儿（我会用柔和的窗户光），但是对于这个运动员来说，高对比度的效果正好合适。

图 2-6　用阳光创造高对比度、色彩丰富的肖像照



开阔阴影的多种可能

这几张照片（图 2-7、图 2-8 和图 2-9）是在购物商场停车场附近的一个凹状小空间拍摄的——很迷人吧。在图 2-7 中，阳光从路面反射到相机的右方。相机的左方是一个很暗的走道。她脸上强烈的光线是从侧面和下方射入的。这是第一种开阔阴影光：侧光开阔阴影。在这种光下拍摄你是不会拍砸的。光线柔和而且有指向性，可以为大多数被摄对象提供漂亮的肖像照。她脸上亮部和暗部的光比（曝光差异）也很合适。

需要记住的很重要的一点是：你所选择的开阔阴影区域会影响照片的色温（见第 29 页的解释），尤其是在阴影部分。把数码相机的白平衡设置到阴影的色温可以把开阔阴影的冷色温纠正为更中性的色温。相机会纠正光线，但是不会纠正被摄对象所处的环境。在这张照片中，暖色的墙面使得她脸上的暗部呈现暖色。但是如果墙面是蓝色的，那么她脸上的暗部就会呈现出明显的冷色调。

图 2-7　在这里我们看到的是侧光开阔阴影。暖色墙壁有助于保持脸部暗部区域的暖色肤色

下一张照片（图 2-8）中，被摄对象的脸部曝光正确，背景过曝为白色。背后围绕的白光，很好地框定了脸部的边界。这个迷人的凹状小空间的另一个特征是屋顶上的嵌入灯。我让模特站在这个灯光下，照亮了她头顶的头发，也为脸部补了一些光。

对于最后一张照片（图 2-9）来说，模特面向暗处的走道，背朝亮处的路面。这就创造了第二种开阔阴影：逆光开阔阴影。这种光创造了一种很好的环绕被摄对象的包围光。但是，对这种光线进行测光会比较困难。

在这种强烈逆光的情况下，全部光线都是从她身后的路面反射过来的，这时相机的测光表就开始犯糊涂了。因为相机会选择一个平均的测

光值来降低明亮的光线，这就会导致模特脸部的曝光不足。为了纠正脸部不足的曝光，我把相机的测光模式设为点测光。我拍了一些测试照来确保这项设定可以得到正确的脸部曝光。记住曝光值，然后把相机设为手动模式，并按照这个曝光值来拍摄。这样，如果被摄对象并不在构图的正中心，我仍可以保证她的脸部有很好的曝光。

在逆光情况下使用点测光，首先要对着被摄对象的脸部测光，但是要用手动模式拍照。然后你可以往后走开进行构图，不必担心逆光会影响你的曝光。就算被摄对象的脸部不在构图的中心，你也可以保证正确的曝光。

图 2-8　这是逆光开阔阴影使用点测光，得到被摄对象脸部的正确曝光

图 2-9　强烈的逆光愚弄了相机的机内测光表，相机会将曝光平均化，导致脸部曝光不足

图 2-10 （左上）暖色墙壁、大片明亮的地面、开阔阴影——拍摄肖像照的好组合

图 2-11 （右上）柔和、有指向性的光，带来暖色的阴影和提亮眼睛的眼神光

图 2-12 （左）注意两种不同的色温是如何影响女孩头发颜色的。开阔阴影下的环境颜色会明显影响全图的色彩平衡

让我们来看一下暖色墙壁使阴影变暖的另一种情况。这张照片（图2-10）是在一个橙色墙壁附近的开阔阴影下拍摄的。这个颜色非常适合肤色色调，使她脸上的暗部呈暖色。被摄对象站的位置离明亮的地面只有一两米远。街道上开阔的明亮区域创造了大片眼神光，照亮了她的眼睛（图2-11）。

仔细观察下张照片（图2-12）。这是在一个黄色帐篷般的顶棚下的开阔阴影中拍摄的。色彩平衡是在Photoshop中修正过的，我把包裹热狗的纸当作白平衡设置的目标颜色。但是图片中有两种完全不同的色温：顶棚四周的阳光以及穿过顶棚的黄色光线。注意那个女孩右侧的头发稍微有点发黄，这是因为上方顶棚的黄光照到了这里。她右侧头发的颜色更为中性，因为在这里她的帽子挡住了顶棚的黄光，是被周围的阳光照亮的。开阔阴影的色彩并不总是只有一种，它是阳光以及在此阴影环境中的色彩共同作用的结果。

注意那个女孩右侧的头发有点发黄……

简短入门介绍：色温

“色温”这一术语指的是衡量光的颜色的开尔文指数。色温指数的数值越大，光的颜色就显得越蓝；色温指数数值越小，光就越发橙色，颜色越暖。下面是一些常用的光源及其色温。

光源	色温
烛光	1 800K
日出／日落	3 000K
晴朗天空的正午	5 500K
阴天	7 000K
家用灯泡（白炽灯）	2 400~3 000K
钨丝／影室持续光源石英灯	3 200K
日光灯	4 200~6 000K
开阔阴影	9 500K

不同的光质

开阔阴影下不仅会显示出不同的色温，还会呈现出不同的光质。把

被摄对象放在城市和乡下的开阔阴影中的效果也会很不同。阴影和阴影不都一样么？其实不是。光源根据周围的环境也是可大可小的。前面的照片都是在城市里的开阔阴影下拍摄的，尽管是在明亮的晴天，光源照射之外的区域也被建筑、汽车、招牌、电线杆等物体部分地遮挡了。而在乡下，光线可以从被摄人物前方的整个 180° 照过来。乡下的广阔空间可以制造完全不同的开阔阴影。

这张照片（图 2-13）中，模特站在一个门廊的开阔阴影下，后面挂着一块黑丝绒。从她的眼神光里可以看到这个长方形的门廊。这是第三种开阔阴影：前光开阔阴影。周围环境是乡间，天空宽广、视野开阔，

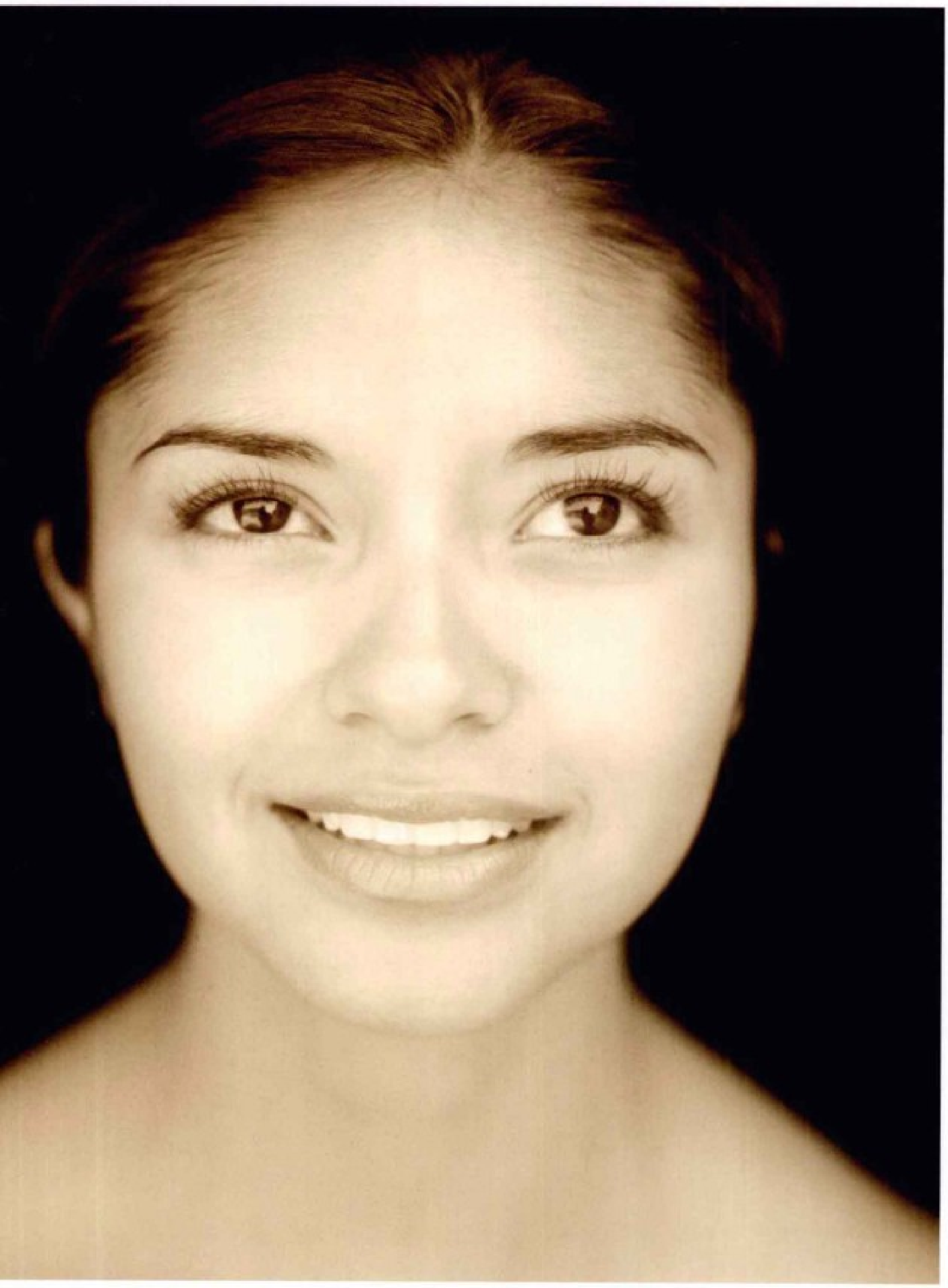
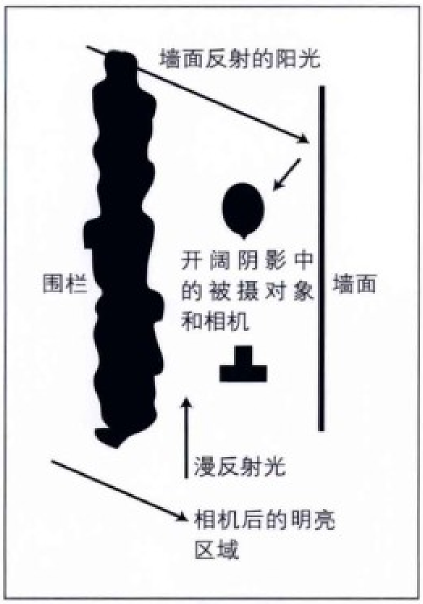


图 2-13　前光开阔阴影。被摄人物面向天空广阔的开放空间，站在阴影下

这就创造出了一个非常大的光源。与那种魅力美人照的影室布光很相似，影室美人照的布光方式是在模特的后上方和稍下方分别放置柔光箱。这种柔和、有指向性的光是很好的肖像照用光。在农场里也有可能获得影室的布光。乡下不仅有开阔的天空，也有大片的光源。

在另一种类型的光的隧道中拍摄，也能把开阔阴影变为更有指向性的光源（见第 1 章）。图 2-14 中，模特站在楼房侧墙与高高的围栏中间，相机位于明亮地面与阴影中间的边界上。阳光越过围栏照到楼房的侧墙、



光位图 3

图 2-14　让被摄对象远离光源，可以增强开阔阴影下光线的对比度

她的头顶和右侧脸颊上。她眼睛和脸前方的光线，则来自相机后方的明亮路面。因为模特站在开阔阴影中稍远的位置，她脸上的光线就变得更有指向性了。你的被摄对象在阴影中站得越远，光源就变得越小。光源越小，光线的对比就越强。另一方面，如果你的被摄对象处于离明亮区域很近的开阔阴影中，那么光源就变得很大，而且会创造出柔和、低对比度的光线。

有些时候可用的阴影十分有限，可能只有一小片阴影可以用。小片阴影的另一个问题是背景。不能因为只有墙上有一片阴影就让你的模特靠在这面单调的墙上。最好的办法就是“透过”阴影把明亮的区域作为被摄人物的背景。在图 2-15 中，这家人坐在一小片阴影中，小得几乎不能把他们全部覆盖住。相机右侧有一面墙。我站在阳光下，然后用镜头遮罩挡住了可能出现的镜头眩光。背景处浅色的明亮区域与深色的衣服和头发之间形成一种有力的对比，使照片变得更有空间感。这种方法

图 2-15　透过开阔阴影，将明亮区域作为背景拍摄可以创造出空间感。最好不要让你的拍摄对象背靠着墙面

图 2-16　被摄对象身后的阳光可被当作发型光和边缘光

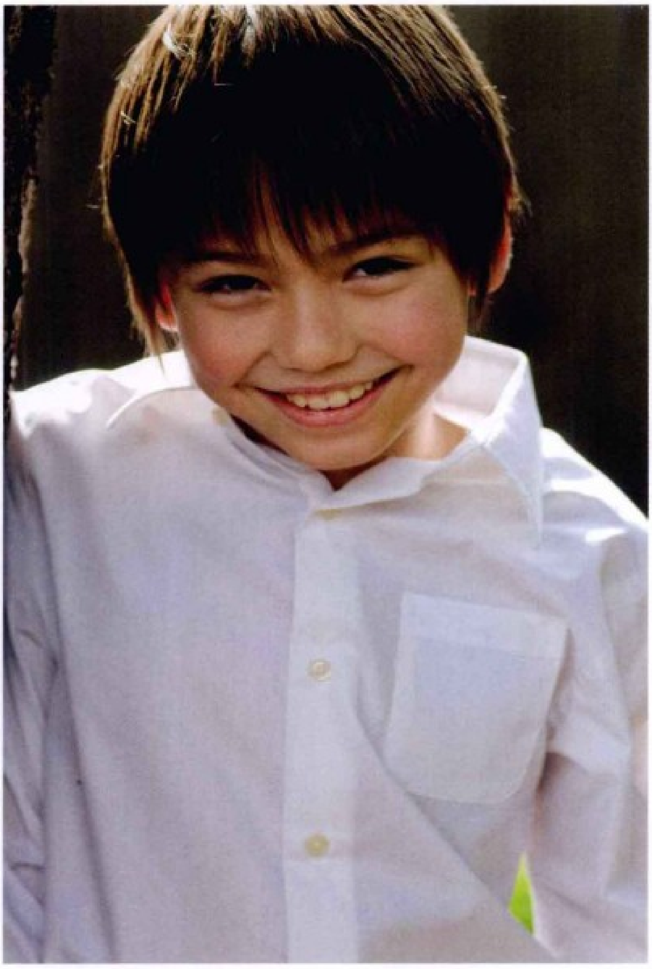


图 2-17　如果背景是深色的，那么阳光制造出的发型光效果会更强

比让他们背靠着墙再把相机左转 90° 拍摄可要好得多了。如果靠着墙壁，这家人和墙面的受光可能非常平均，但是这张照片也可能会变得比较平淡无趣。

在晴天拍照的另一个优点是，阳光可以提供类似影室中发型光或边缘光的光效。这是一个为肖像照创造纵深感的好方法，因为这样有助于将被摄人物从背景中分离出来。图 2-16 中的模特在开阔阴影中靠着右侧的一个柱子站着。柱子挡住了从模特身后射向她脸部前方的光线，但也能让部分光线照到她的脸侧、头发，甚至还有睫毛——这就是边缘光的效果。

图 2-17 显示了阳光制造的另一种发型光效果。下午的阳光在男孩身后为他的头发和上衣定出了边界。远离焦点的围栏制造出有力的背景。

因为是在开阔阴影下，这里仍然很暗，而且为颜色较浅的被摄对象提供了很好的对比。还有，要记住逆光和开阔阴影对于拍摄儿童来说非常好，就算他们乱动，光线上也可以保持一致。

图 2-18 与上一张照片稍有不同，阳光还是从后面充当发型光，但是这次相机的内置闪光灯打开了，为模特的脸部提供了补光。闪光被设为 -1.3 挡(测量到的自然光水准之下的 1.3 挡)，充当了比较弱的补光，不会压过自然光。降低闪光后的拍摄效果可以比 +1.0 挡或 +2.0 挡的闪光设置显得更加自然。如果闪光的设置太高，就能很明显看出是用闪光灯拍的，看起来不太自然。

图 2-18 使用相机内置闪光灯的较低设置（-1.0 挡 ~ -2.0 挡），可为被摄对象的脸部制造较弱的补光和眼睛中的眼神光

晴天拍摄项目

在晴天拍摄时，要记住下面这些要素。晴天阳光会制造强烈的阴影和丰富的色彩。拍一张强调阴影和色彩的照片吧。

1. 让你的被摄对象身着亮色服装，处在阴影下，或者让背景处在阴影中。

2. 拍下投射在多彩背景上的你自己的影子。

3. 阳光可以创造实在、图形化的形状。把被摄对象放在有较强线条或形状的环境中。

开阔阴影项目

1. 在开阔阴影下拍摄靠近暖色墙壁的模特，然后再试一下靠近冷色墙壁是什么效果，观察模特的阴影部分有什么变化。

在开阔阴影下拍照时，让被摄对象靠近被阳光照亮的区域……

2. 在开阔阴影下拍照时，让被摄对象靠近被阳光照亮的区域，然后让他们往后移到阴影中较远的地方，可以创造不同的光质。被摄对象离光亮区域越远，光的对比就越强。光源越小，光就越硬。大片光源制造的光线会更加柔和。

3. 把被摄对象放在开阔阴影中，但是让背景处在光亮区域。明亮的背景会为阴影中的被摄对象创造出明显的对比。使用中央重点测光来获得脸部的正确曝光。

4. 把被摄对象放在开阔阴影后部的边缘处，这样阳光可以照到他们脑后，制造出发型光或边缘光的效果。

5. 在开阔阴影中拍摄时，使用闪光灯进行补光，闪光设置为 -1.0 挡～-2.0 挡之间，可以提供较弱的补光和眼神光。

6. 在空间开阔的乡下拍摄一张开阔阴影式肖像。大片的天空可以创造非常柔和的光线。

第 3 章　逆光与眩光

拍摄肖像时，需要光线从靠近相机的位置照亮被摄对象的脸部，是这样的么？或者拍摄静物的时候，我们需要光线照亮被摄对象前部所有重要的细节，是么？其实，并不总是如此。事实上，当你的布光技术不断进步的时候，你会注意到光线如果来自被摄对象的后方，可以创造出一种全新的效果。你甚至还可以用逆光作为拍摄的起点。逆光能创造出深度与空间感。你的被摄对象会从背景中跳出来，因为受光的光质不同、方向也不同。被摄对象是被前方的反射光照亮的。记住，反射光是一种很好的光。

你甚至还可以用逆光作为拍摄的起点。

创造明度对比

图 3-1 所示是一个逆光的好例子。模特坐在河畔的一个屋檐下，下午晚些时候的阳光从模特身后照来。屋檐为她的脸部创造了一片开阔阴影，但她的脑后则是被阳光照亮的。背景处的河流和桥梁都在明亮的阳光中。附近的混凝土把阳光反射到她的脸上。脸部曝光准确，背景处的河流和桥梁则曝光过度，两者之间形成了很好的对比。

曝光过度在这样的情况下会是你最好的朋友，因为它可以淡化背景从而把视觉趣味集中在模特身上。这就是人们所称的明度对比。明度的意思就是照片某处区域颜色的深浅度，这个深浅度依照的是从黑到白渐变的色谱。明度对比的意思是照片中亮部和暗部的对比。如果被摄对象位于比他们本身更亮或更暗的背景之前，他们就能从照片上（或者你的显示屏上）凸显出来。

图 3-1 （下页）被摄对象背对太阳，脸部在阴影下，被摄对象和背景之间形成了很好的明度对比

图 3-2 与图 3-1 的设置相似，不过是在一个雨天拍的。模特面向一个暗处的凹状空间，他背后是雨天的街道。暗部的凹状空间反射很少的光线到模特的脸上，他的脸和背景之间形成了十分强烈的光比。

我最初拍这张照片的时候，希望身边带着一个银色反光板来给他的脸部反射更多的光线。但是后来我注意到位于暗部的脸和明亮的背景之间形成了有趣的对比（明度对比的作用），创造出一种神秘感，增强了雨天的阴郁气氛。这样的用光与女子站在河畔的那张照片（图 3-1）完全相反，但是因为有了很好的明度对比，还挺合适的。把照片转成黑白照也增强了这种感觉。

虽然他脸上的光线不是非常好，但这还算是一张有意思的照片。我认为这样会迫使观者近距离地去观察并理解被摄对象。逆光既可以隐藏你的被摄对象，也可以展现他们。

剪影效果

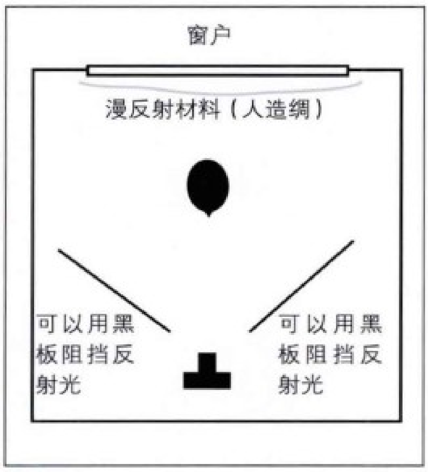
图 3-3 与图 3-2 相似，不过是在一个更好控制的环境中。客厅的窗户上挂了一块像降落伞用的一种材料（3.7m×3.7m 的人造绸）用来漫反射下午的阳光。这种效果也可以很容易地用不透明的磨砂浴帘获得。

这张照片中几乎所有的光都来自那块逆光的人造布料，很少的室内光线被反射到模特的前方。这样有助于形成照片的剪影效果。如果你处于一种相似的情况，但是被摄对象前方反射了太多的光线，那就可以在相机两侧放置黑卡板。这样可以减少反射光，就像是你做了一个大黑盒子，盒子的一面是白色半透明的，然后模特站在盒子里面。

图 3-2 被摄人物的脸部和他身后的城市街道之间形成差异巨大的光比，创造出很好的明度对比

避免眩光

使用逆光拍摄的时候，一定要注意镜头眩光。当光线直接摄入镜头的时候，会出现奇怪的几何形状和亮斑，这些形状是镜头光圈的实际形状。眩光也会降低整张图片的对比度。眩光可以从逆光光源（太阳或者明亮天空）而来，也可以从背景的过曝区域而来。



光位图 4

图 3-3　被摄人物后面的窗户光被人造绸材料漫反射开来

这里要讲的就是如何避免眩光。首先，如果可能的话，就在阴影区域拍摄。其次，使用镜头遮罩，它可以阻挡直接射向镜头的光线。（我建议你为所有的镜头配上镜头遮罩，这样不仅可以减少眩光，还可以保护镜头免受跌打损伤。）再次，向你的模特询问他们是不是能从他们所在的位置看到镜头里反射的光线。如果能看到的话，那你的照片就可能有眩光，这时你就需要换个拍摄位置了。

使用逆光拍摄的时候，一定要注意镜头眩光。

前面那张女子站在河畔的照片中（图 3-1，第 37 页），我没有遇到阳光直接射进镜头的问题，因为我是在阴影下拍摄的。但我还是有可能遇到眩光的问题，因为背景是过曝的。当背景曝光过度到这张照片的程度，背景本身就有可能成为一个巨大的光源——一面白色的光墙。

为避免这种情况，要保证有足够多的光线反射到模特脸部，将脸部和背景的光比控制在 4 挡之内。你可以测试一下，距模特很近拍一张照片——整张照片被脸部占满。对脸部做正确的曝光并把这个曝光值记录下来。然后，再对着背景拍一张正确曝光的照片。如果二者之间的曝光差异大于 4 挡，那么就有可能出现镜头眩光。

接受眩光

好吧，既然你现在已经知道眩光是如何形成的、何时可能形成以及避免眩光发生的方法，我还有一句话要说：照片中有眩光并不是错误的。谢谢。这句话已经在我胸口憋了半天了。在我看来，眩光可以为你的照片带来生动的元素，以及一种自然生成或魔幻般的感觉。现在你可以给眩光绿灯放行了，但是还要注意一点：眩光是不可预料的，所以你需要拍一些测试照。使用数码相机的即时反馈，可以在处理眩光时节省很多时间。

图 3-4 中的这组照片显示了眩光的不可预测性。这 8 张照片展现了模特脑后或多或少的阳光，是我通过变化相机机位快速连续拍摄出来的。你可以看到从“眩光不多”到“他的脑袋跑哪儿去了”的变化范围。

有眩光的时候一定要多拍，这样才能找到出现满意眩光的角度。由于逆光和眩光会淡化背景，你可以利用这点创造出平面化的图像，用以强调形状和形体。就像是在白纸上把你的模特画出来一样。

从这组眩光照片中，我找到了一张最喜欢的，然后用 Photoshop 稍微处理了一下，给照片一种更戏剧化、更平面化的效果（图 3-5）。

在强烈的逆光或眩光下拍摄的时候，如果使用相机的拍摄程序、光圈优先或快门优先模式，相机的机内测光表不能给出正确的曝光值。相

PDG

机遇到这种光线时会使被摄对象欠曝——因为相机会平均全局的曝光。最好把太阳完全藏在模特脑后，然后对着模特的脸部进行中央重点测光或者点测光。记下这个读数，把相机设为手动模式，然后把曝光拨到刚才记下的读数。此后，不管你的拍摄角度变化多么大、眩光有多少，都可以确保模特脸部的曝光是准确的。

还有一个安全提醒：不要把相机镜头长时间地对着太阳，因为这样可能会损坏相机的传感器（还有你的眼睛）。以我自己的经历来说，我拍摄眩光时相机的传感器从没出现过问题。我只把相机对着部分阳光，而且一次也只有一秒钟。另外，当阳光以直角照进镜头的时候，并不能产生很好的眩光效果，前面有几张照片就是不成功的范例。部分眩光的效果是最好的。

图 3-4 为了获得适量的眩光，需要拍很多测试照来找到最佳的拍摄角度

图 3-6 下午晚些时候的阳光穿过窗户照在被摄对象身后，使用了相机闪光灯为脸部补光

镜头和眩光

有些镜头配备了高质量的镜片，能更好地处理眩光。实际上，用好镜头拍摄的时候你可能不太容易得到眩光。这样的话，获得眩光唯一的方法可能就是去寻找最亮的背景了。

在图 3-6 这张照片中，阳光洒进客厅照亮了女孩的脑后，出现了一些明显的眩光。我决定用相机内置闪光灯为她的脸部补光。最初，我是在阳光直接照在她背后时拍的，但是眩光太多。然后我找到了一个从右上方来光的不太直接的角度，定下了机位。为了捕捉光线，在不同角度拍了几张测试照之后，我终于找到了适当的眩光。这个角度的光线与这个镜头一起创造出了我想要的眩光。在这里，我要先感谢一下数码相机提供给我的即时反馈！

图 3-5 （上页）因为眩光会冲淡背景，所以比较适合轮廓明显、平面化的被摄对象

人体挡板

专业摄影师用挡板阻挡不想要的光线。挡板可以是 0.9m 大、固定在支架上的黑卡板，也可以是摄影师的一只手。挡板就是任何能够阻挡光线的东西。你的模特也可以是一个挡板。

这张照片的眩光来自另一个光源——阴天天空（图 3-7）。我和模特站在一个人行过街桥下，这个桥几乎把天上的光全部挡住了。墙上一盏微弱的灯光照亮了模特的脸。脸部正确曝光意味着背景的阴天天空曝光太过了。

图 3-8 是我从低角度拍摄的，这样可以从阴天天空获得更多眩光。几张测试照之后，我发现这样的构图可以留出适量的天空从而制造出一些有趣的眩光，而且眩光不会过多。根据逆光的明亮程度，你可以用被摄对象挡住部分光线，从而获得你想要的眩光。

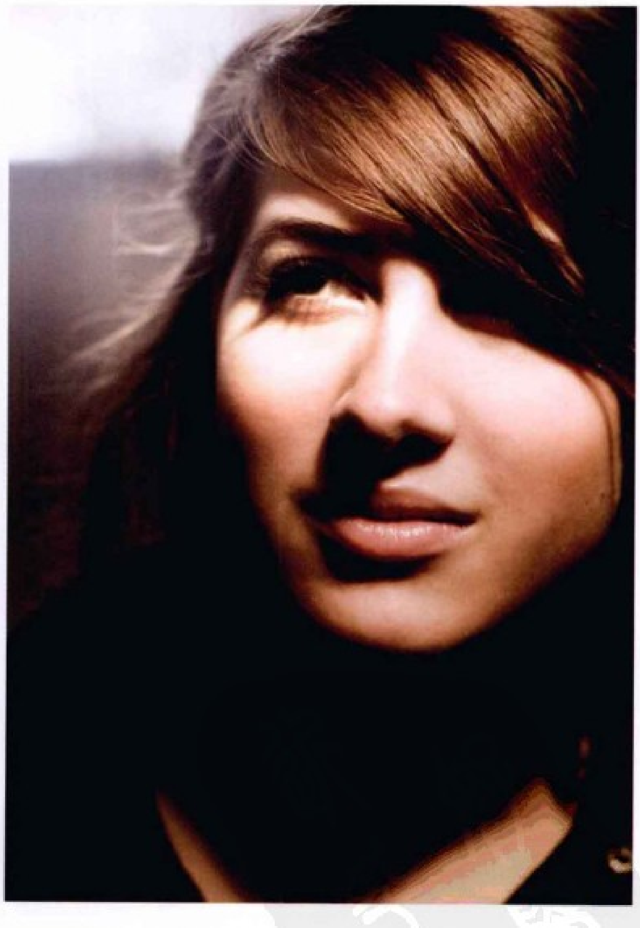


图 3-7 （左）被摄对象站在行人过街桥下。脸部曝光正确意味着背景过曝——这是个拍出创意眩光照片的机会

图 3-8 （上）模特作为挡板阻挡了部分逆光，创造出合适的镜头眩光

PDG

图 3-9　下午晚些时候的太阳位于被摄对象的正后方。逆光时，头发被照亮并形成发光效果。也使用了闪光为被摄对象前方补光

发光效果

使用被摄对象身后的光线拍摄时，最好的一点就是被摄对象会被一个光环围绕。当光线穿透任何半透明物体时，都会照亮这个人或物。在图 3-9 这张照片中，阳光正处于被摄对象的后面，此时她的头发被风吹了起来。我用了相机内置闪光灯为她头发和身体的前方补光，而且这样也能把头发飘扬的运动凝固下来。阳光从后面穿过她的头发，创造出一个金色的光环。头发是制造发光效果很好的半透明体。

如果你拍的是半透明物体，使用逆光可以将其真正表现出来，并制造出发光效果。在图 3-10 中，穿过云层的少量光线从后方照亮了模特和那片树叶。注意背景中树叶的颜色，它们并没有抵着逆光，所以色彩相对于“主角”叶子来说就单调多了。把半透明的物体作为肖像照的道具吧，然后用逆光照亮它们！

你不一定非要借助太阳才能获得发光效果。图 3-11 是在阴天拍的，从下往天上看高处的叶子。背景天空发出的光线穿透树叶，仿佛一个巨大的看片台，你可以把它当成画在白纸上的素描。拍摄这样的“看片台”时，使用线条和形状明显的物体会比较好。

图 3-10　半透明物体在逆光下表现的效果最好

图 3-11 （下页）阴沉的天空可以很好地从背后照亮半透明的被摄对象

项目

1．用逆光创造被摄对象和背景之间强烈的明度对比。把你的被摄对象放在背景受光更多的位置。使用中央重点测光获得正确的脸部曝光。让背景淡化成白色。

2．使用相似的设置创造一个剪影。但是这次，把你的被摄对象放在上方来光很少的暗部区域。比如，让被摄对象站在刚进门口的位置，然后你从客厅里面拍摄，把他们身后的开阔日光作为背景。

3．尝试拍摄眩光。拍摄时直接使用太阳，把你的被摄对象当成挡板，阻挡部分射向镜头的阳光。眩光可能由任何逆光光源发出，寻找其他的眩光来源，比如阴天天空、路灯或者家用台灯。

把你的被摄对象当成挡板，阻挡部分射向镜头的阳光。

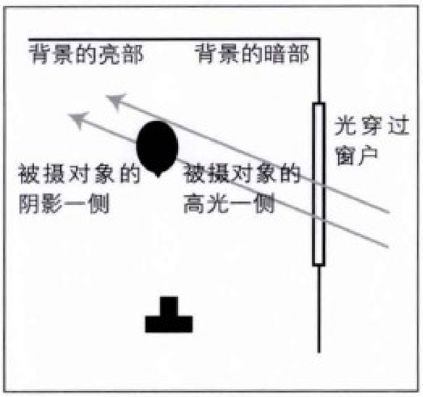
4．找一个半透明物体然后让其在逆光中发光。这里有一些想法：让一个朋友背对着太阳，把沙滩皮球顶在头上；玻璃制品在逆光下看起来总是很好；任何布满灰尘或雾茫茫的地点也都有可能出现逆光。

PDG

第 4 章 窗户光

当你打算在自然光下拍摄肖像时，可能第一个想法就是利用窗户光。我同意你的看法。那些伟大的画家——卡拉瓦乔、维米尔和伦勃朗——都知道窗户光的美妙之处。我建议你找一本有关美术史的书来看看这些大师是如何利用窗户光的。再次强调一下，关键还是在于对光的控制，给予光以方向和形状。事实上，窗户光的美不仅从实际的窗户而来，也来自窗户之内。

明暗对照



光位图 5

图 4-1 也许离绘画大师们的作品远了点，但确实能表现出这些大师们发展出的一种画面效果：明暗对照——用光与影来表现形体和形态。窗户光最好的一个特性就是它能被塑造得更有指向性，有助于创造这样的效果。

你可能会问自己：“难道不是所有的光线都有指向性么？光难道不总是有个发出点么？”是这样的，自然光来自太阳，太阳在我们头顶上，但是阳光也会反射在我们周围的环境里。在这张照片里，如果被摄对象站在外面的阳光下，那她脸上暗部和头顶上的光线就会更多。而当模特坐在轻轨车厢里，强烈的光线就从右侧进入了，车厢的内部作为挡板减少了她头顶、背后和左侧的光线。当拍摄窗户光时，要注意窗户光的光质以及房间是怎样挡住光线的。这些因素决定了光线具有指向性。这张照片也是减法式布光的一个例子。强烈对比创造的明暗对照效果表现了她脸部和头发的形体。

明暗对照不仅给你的被摄对象创造了强烈的对比，也会制造出背景和被摄对象的强烈对比。在图 4-1（第 48 页）中，模特的高光一侧（她的左侧）在较深的背景上，而阴影一侧（她的右侧）则在较浅的背景上。这种暗上有亮、亮上有暗的概念有助于框定被摄对象，也能保持观者

图 4-1 （上页）有指向性的窗户光对于创造明暗对照效果来说很合适

的注意力。窗户光的指向性特点就非常符合这个概念。它能越过一个区域把光线投射在被摄人物暗部一侧的后方背景处，而不会把光线投射到高光一侧的后方。

同一个反光板，不同的效果

这两张照片（图4-2和图4-3）是在同一个地点拍摄的。图4-2中的窗户光来自阴天天空，穿过一扇滑动玻璃门照在相机的右侧。这个房间比较暗，没有反射多少光到被摄对象的脸部。我决定创造出一种更平均的光线——不像第48页那个朋克女孩（图4-1）那么戏剧化（有些对象需要多一点夸张，有些要少一点）。我用了一块1.2m×1.2m的银色反光板，放在被摄人物的对面，用来反射光线到他脸部的阴影处。通过移动反光板调整与被摄人物之间的远近，可以很容易地控制补光量。在这张照片中，反光板离他很近(几乎碰到了他的右肩)，形成脸上亮部与暗部之间的微妙对比。

在年轻女子的那张照片（图4-3）中，相机、窗户和反光板都在与图4-2一样的位置上。唯一的不同是被摄对象的位置，现在她是面对着银色反光板，背对着窗户。让她面向反光板使光线直接反射到面部，制造出一种柔和的效果。因为她面向的是场景中有阴影的一侧，曝光过了一点（过了半挡），她头发和肩膀处的窗户光就过曝了一些，得到了柔和的发型光效果。

图4-2 （上）相机左侧的银色反光板反射右侧的窗户光，充当补光

图4-3 （下页）被摄对象面对银色反光板，背对窗户。银色反光板现在成了比较平的光源，窗户光成了发型光

集中窗户光

用窗户光拍摄最好的一点是，只需稍做变动，光源的大小就能被改变，光可以变得更集中。

在图 4-4 中，被摄对象被相机左侧一扇 1.8m 高的窗户照亮。拍摄时有扇高窗户通常是个挺好的条件，因为它能把柔光投射到更大的区域。但是，就现在这种情况来说，我想把光线集中起来，并强调被摄对象的面部。通过在对象周围放置几块黑色的泡沫板，被摄人物的头顶、手上和桌子后面的光线被挡掉了一些。我把 4 块泡沫板用夹子夹在一起，然后在中间挖了一个洞，实际上我就是做了一个迷你版的窗户。我还用黑泡沫板阻挡了射向背景的窗户光。大窗户挺好的，因为它能照亮大片区域。但是通过使用不透明物体加以阻挡，大窗户的面积也可以被缩小。然后你就可以把不太重要的地方用阴影遮住，有选择性地照亮部分区域了。

我实际上是用4块泡沫板做了一个迷你窗户。

光的天堂

在黑暗的房间内拍摄时，我们可以塑造窗户光的形状和指向。而在明亮房间内的拍摄效果则相反，会出现非常平的光线，制造出一种柔和、漂亮的效果。留意有白色墙壁、白色或浅色地板、而且相邻的两面墙上都有窗户（最好是很高的窗户）的房间。如果你找到这样的房间，你就抵达“光的天堂”了（等你看到白色光环和上帝手下的欢迎队伍时就知道了）。

那些价格昂贵的自然光影室就是这样设计的。我不会在这本书里讲建造自然光影室的预算。这些纽约或洛杉矶的自然光影室都是设在 Loft（译注：Loft 是由工厂厂房改成的大工作室或寓所）里，按天出租的（可以在网上搜索一下“自然光影室”）。这种室内空间作为一个大反光板能把窗户光反射到被摄对象上，拍摄效果很好。

图 4-4 （下页）有选择性地将大窗户部分遮挡，用来强调被摄人物面部的光线

图 4-5 是在一个图书馆拍的，幸运的是这里具备了所有“光的天堂”的必备条件：相邻的两面墙上都有高高的窗户，而且还是个浅色的房间。后窗的光线照亮了模特的右肩和头顶，也把整个房间照亮，为她的脸部反射了很漂亮的柔光。

大窗户

大的窗户可以照亮大片区域。在图 4-6 中，被摄对象从头到脚都均匀受光，这是在我找到的另一个“光的天堂”地点拍摄的。相机的左侧有 2.4m 高的窗户，她周围的环境也很亮，提供了充足的补光。阳光是间接地穿过高窗洒进来的。

这样的地方——白色空间中有大面积的柔光——非常适合全身照或是一群人的合影，也能为较暗的被摄对象创造出有趣味的明度对比。因为整个场景都充满光线，所以如果被摄对象的皮肤或衣服颜色比背景深，你就能拍出非常吸引人的肖像照。还有一种可能是让被摄对象身着白色或浅色衣服站在这样的一片白色区域上，那么他们的皮肤就会凸显出来，成为照片中最暗的色调。

图 4-5（下图） 相邻墙面上的高窗、色彩明亮的房间，再加上阳光就构成了“光的天堂”

图 4-6 （下页）相机左侧的高窗照亮整个空间，制造出柔和、均匀的光线，可以覆盖大片区域，这对于全身照或集体合影都非常理想

小窗户和相机晃动

小窗户也有小窗户的优点。在图 4-7 中，相机右侧的小窗户把阴天柔和的漫反射光线照到被摄对象上。这个房间很暗，脸部的补光很少。因为是小窗户，所以投射的光线面积也较小——基本上只能照到她的脸和手。

平方反比定律是一个用来测量光线衰减的简单计算方法。这个定律的道理是这样的：因为被摄对象靠近窗口坐着，光线从脸部的高光一侧到阴影一侧迅速衰减。右侧的窗户刚好在相机视野之外，距离模特左肩大概 0.3m 远。但她脸部阴影一侧离窗户大概有 0.6m 远。这就意味着脸部的阴影一侧接受的光线是左肩的 1/4（是反过来的二次方）。根据光圈的读数，她脸上的阴影一侧比她的肩膀暗了两挡。

简单地说，你的被摄对象离光源越近，光线在一定距离内就衰减得越快。这种快速的光衰可以用来创造戏剧效果。

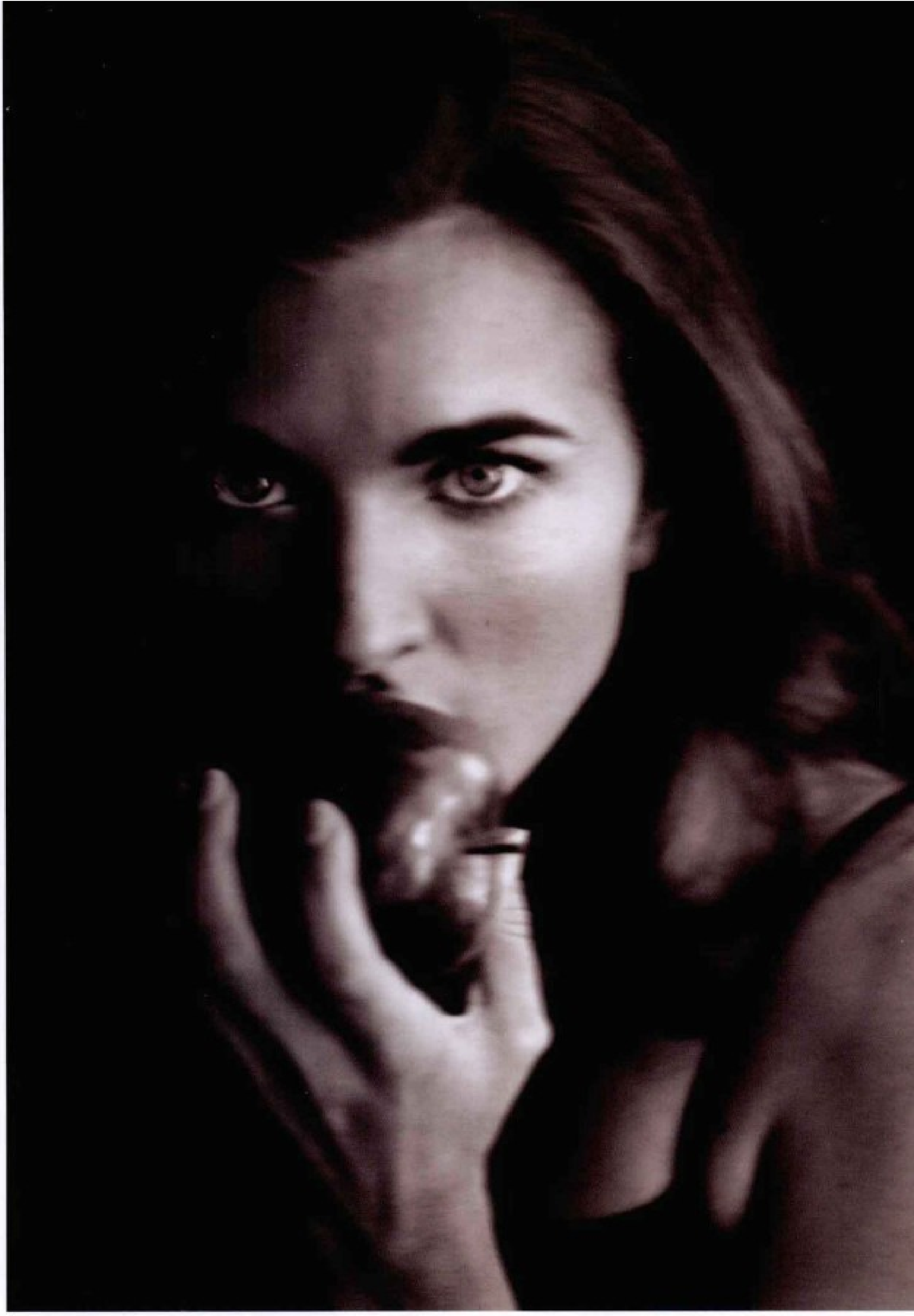
但是，窗户光一个潜在的问题是提供的光线不够充足。我在图 4-7 这张照片里就遇到了这个问题。小窗户、暗房间和阴天的组合使我不得不用慢速快门拍摄。当使用慢速快门的时候，用手持着照相机拍摄很难避免相机晃动。你在窗户光下拍摄的时候可能会遇到这个问题，但是不要让弱光条件阻碍你拍摄漂亮的窗户光。避免相机晃动的一般规律是至少选择和镜头焦距一样的快门速度。比如，如果你用的是 28mm 的镜头，那就需要 1/30 秒或更快的快门速度；如果用的是 200mm 的镜头，比较保险的快门速度是 1/250 秒或者更快。尼康产的镜头内置了减震功能，佳能的这项功能叫做图像稳定，其他镜头制造商也有他们自己的叫法。这项技术可以让你在使用较慢快门速度时降低相机的震动。

窗户光一个潜在的问题是提供的光线不够充足。

如果你没有减震镜头或者三脚架，正确地端持相机可以尽量降低相机震动。手持相机的时候，要把手肘紧贴身体，不要向两侧张开。另外，用左手托着镜头，这样镜头的重量就由左手来承担了。把手指一直放在快门按钮上。拍照时不要用手指猛按快门，应该轻轻地按下去。在附近找个身体可以依靠的支撑物也很有帮助，要尽可能地靠着墙壁或树干。最后，要用正确的方式呼吸。先深深地吸一口气，呼气呼出去一半的时候按下快门。

这些都是关于避免相机震动的规则——但是规则被制造出来就是为了来打破的，不是么？既然你已经知道如何避免震动，我现在就请你利用相机震动创作一些照片。当我在拍图 4-7 所示图片的时候，我知道我就要达到手持相机的极限了。我用的镜头是 50mm 的，可是为了得到正确的曝光，我不得不用了 1/15 秒的快门速度。这样的相机震动为图像创

图 4-7　被摄对象靠近一扇小窗户坐着，光线从右侧到左侧迅速衰减

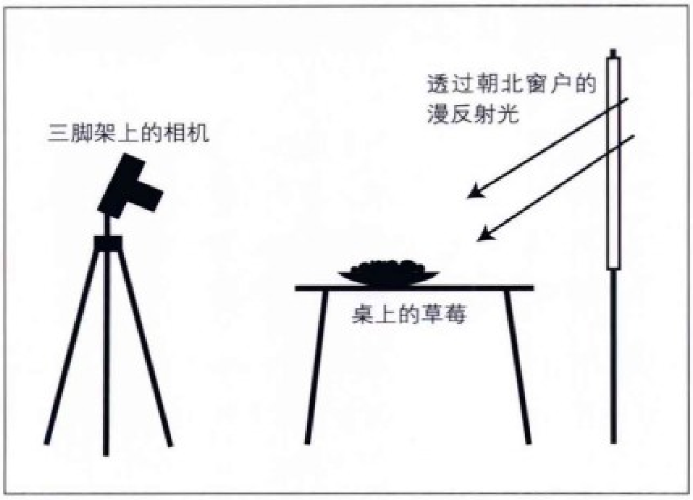


造出一种动态的、有张力的效果，但还不至于晃得太虚。相机震动另一个有意思的地方是它似乎更倾向于虚化中间调，而不是高光和暗部。高光和暗部没有足够的信息可以用来模糊。这就意味着被摄对象的眼睛看起来就没有脸部其他区域那么模糊，画面效果还挺有意思的。

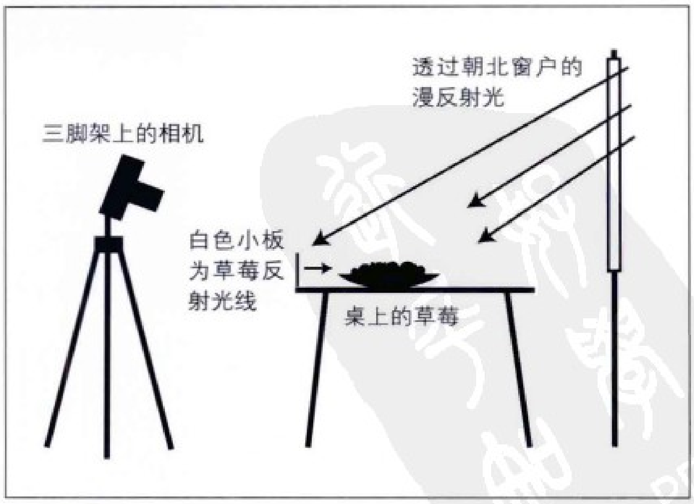
不管你想要还是不想要相机震动，都要注意震动何时容易发生。如果你想拍出有创意的相机震动效果，就要拍很多测试照来决定最佳的快门速度。还有，要使用数码相机上的液晶显示屏的放大显示功能，这样可以把图片放大了仔细查看相机震动的效果，因为看全图的时候可能看不到细节的模糊程度。

图 4-8　使用朝北窗户的间接光线照亮草莓

图 4-9　加了一小块白板用来把光反射到草莓的前方

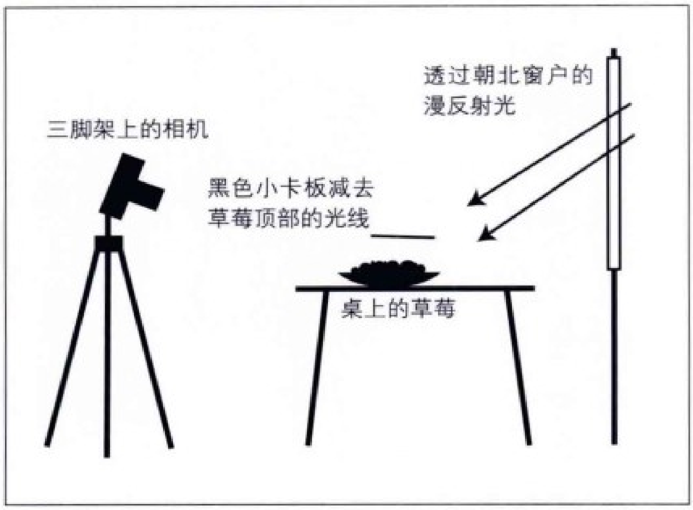


光位图 6



光位图 7

图 4-10　草莓上方放了一块黑卡板，用来减弱高光



光位图 8

窗户光和食品摄影

食品最好是放在来自上方和侧后方的柔光下拍摄——窗户光就最合适不过了。这组照片展示了食品摄影的基本布光方法。第 1 张照片（图 4-8）中，来自朝北窗户的柔光从后侧 45° 角的方向照亮了草莓。

第 2 张照片（图 4-9），加了一块白色的小卡片，用来把光线反射到草莓前方的阴影部分。

第 3 张照片（图 4-10）显示了放在草莓上方的黑卡板减弱了草莓顶部的一些高光，还有效地降低了高光与阴影之间的对比度。

项目

1. 让窗户光照在被摄人物的一侧，创造出绘画大师们的明暗对照效果。确保被摄人物的高光一侧在较暗的背景上，阴影一侧在较亮的背景上。在较暗的房间内拍摄会比较合适。

2. 用一个相似的布光设置，在被摄对象的阴影一侧加上一块反光板。让你的被摄人物坐在 3 种不同的位置，分别面对窗户、相机和反光板。在拍摄最后一个位置时，你得多加些曝光。前后移动反光板来改变被摄对象两侧的光比。

3. 使用不透明材料阻挡一些照在被摄对象的窗户光。比如，用黑卡板挡住照在他们下半身的光线，可以在头部和肩膀制造出柔和的聚光灯效果。或者相反，用黑卡板挡住头部的光线，把光聚到他们手上拿的东西上，比如一本书、一束花或是一个婴儿之类的。

4. 找一个"光的天堂"地点——一个有白色墙面、浅色地板和至少两面墙上都有窗户的房间。这里存在着多种布光方式的可能性。你的被摄对象会被光线包围。如果光线进入房间，你可以将这个高对比度的光线和室内柔和的反射光结合到一起。阴天或是经过遮挡的窗户光会制造出十分柔和的光线。这时你可以让被摄人物靠近一扇窗户来为他们的脸部两侧制造微妙的光比。或者让他们站在两扇窗户中间，制造脸部两侧受光的效果。再或者让他们背朝窗户，制造逆光效果。要一直注意明度对比，确保被摄人物的脸部、头发或者衣服是照片中最重的颜色。

用小窗户的光快速衰减特性来制造戏剧效果。

5. 利用大窗户的优点。因为大窗能照亮大片区域，可以拍摄人物的全身照、集体照，或是任何需要活动空间的拍摄对象（动物、儿童、舞者、运动员等）。

6. 利用小窗户的光快速衰减特性来制造戏剧效果（要记住平方反比定率）。把被摄对象放在离小窗很近的地方，观察脸部阴影一侧变暗的速度有多快。

7. 不用避开弱光环境。学会避免相机震动的规则，或者用些许相机震动来为图片制造张力。

8. 把一盘食物摆在窗户旁边拍摄。柔和的漫反射光是最合适的，可以用朝北的窗户，阳光直射时可以用漫反射材料遮挡窗户。布光的时候应该把窗户放在后部（取景框里能不能看到窗户都可以）。让柔光从上方和侧后方照向食物。使用反光板给食物前方的阴影补光，或者用黑卡板降低食物顶部的高光。

PDG

第 5 章　自然光影室

为了在室外拍出有专业影室效果的漂亮肖像照，你可以自己造一个简单的自然光影室。自己做起来很简单，也比室内影室便宜很多。你也不用因为施工许可或是规划限制而自找麻烦，而且还是个能随身携带的影室。

秘密大公开

我马上就要揭开一个摄影师们一直保守的秘密了。看完本书后，请立即将其焚毁以免信息泄露给公众。获得简单的自然光影室效果，你只需要一块白色泡沫板。就是这个。你在本地的美术用品商店就可以买到这个便宜的秘密。我推荐 0.6m×0.9m 大小的，可以买上几块。

正确的光比

我马上就要揭开一个摄影师们一直保守的秘密了……

图 5-1（下页）是在一个有薄云的晴天拍摄的。模特坐在开阔阴影下。在朦胧的阳光下我放了一块白色泡沫板在她身后。我靠近模特，让她的脸填满整个取景框，然后记下测光的读数，就获得了脸部的正确曝光。你还可以用中央重点测光或点测光模式来获得正确的脸部曝光。然后，我向后移动开始构图，把相机设为手动模式，用刚才记下的曝光来拍摄。在这样的白背景下拍摄时，不要使用相机的拍摄程序或自动模式。你的相机在测光时会把整个白背景都算进去，镜头光圈会缩小，导致被摄对象曝光不足。

白色泡沫板反射阳光变成了全白的，这是因为对于模特来说它的曝光是过度的。如果我把白泡沫板也放在模特所处的开阔阴影下，那么它就不会是全白的了，而是灰色的，因为这样一来它受到的光会和模特一样多。按照光圈值来计算，泡沫板的受光比模特要多两挡。

图 5-1 （上页）模特坐在开阔阴影下。在朦胧的阳光下，我放了一块白色泡沫板在她身后

你在做自然光影室的时候，要控制被摄对象与背景之间的光比。阳光朦胧的天气正合适。如果泡沫板在非常明亮的阳光下，那相对于模特它可能就太亮了，而且可能会造成镜头眩光。如果太亮，你可以通过微调泡沫板与阳光的角度控制明亮程度。

图 5-2 在晴天布置自然光影室。你可以看到模特上方的漫反射材料、作为背景的泡沫板以及放在地上用来反射光线的另一块泡沫板

图 5-3　上方的漫反射材料以及环境光提供了柔和的光线

我必须坦白，拍这张照片时我还用了第二块泡沫板，这样就把预算加了一倍，从 3 美元涨到了 6 美元。把它放在模特前面的地上，从下方反射阳光，给模特脸部补光并提亮眼睛。你可以从模特眼睛的下半部分看到它。嘘！这个秘密就是泡沫板——可不许告诉别人！

那天模特和我在这个自然光影室拍得很开心，后来我们就又搭建了一次。这次是在阳光明亮的蓝天下。图 5-2（上页）就是这时拍的。

在这个装置里，我在模特身后的架子上夹了一块泡沫板，然后在她头部上方放了一块 0.9m×0.9m 的白色半透明材料。我把这块半透明材料绷在可折叠的 PVC 塑料管上，你也可以很容易地做出自己的装置，可以把白色的浴帘钉在重量较轻的板子上。这会提供柔和、平均的光照，它能非常有效地把阳光变成 0.9m×0.9m 的柔光箱（图 5-3）。

这种装置的一个问题就是柔光直接来自头顶上方。和阴天遇到的问题一样，任何时候遇到这种直接来自头顶上方的光线都会凸显被摄对象的眼袋。幸运的是，周围还有很多光线反射到被摄对象的脸部，这个问题就不是很严重了。但是最好的解决办法是在模特前方的地上加另一块白色泡沫板，这样可以照亮眼睛（图 5-4）。

图 5-4　（下页）在下方加上一块白色泡沫板有助于为模特脸部补光并能制造出很好的眼神光

PDG

超高光比

图 5-5 （上页）当白色背景的受光比被摄对象要多很多的时候，背景就会把被摄对象包围起来。过多的光会造成镜头眩光

图 5-5 所示图片有些不同，因为模特和背景之间的光比非常高。

在这张图片中，模特坐在门廊下的开阔阴影下，这里比前面几张照片里的开阔阴影区域要暗得多。把白色泡沫板直接放在她身后的阳光下，朝着镜头反射了很多下午阳光。实际上泡沫板的受光比模特多了 4 挡——差别很大吧！你可以看到白色背景包围着她的肩膀，白光甚至马上就要进入镜头了。身体的轮廓几乎都消失了——我可不想让背景比这个还亮。不过，只要她的脸部还没有被光线淡化，这个效果还是不错的。我并不介意她的部分边缘过亮，这造成了一种发光的、天使般的效果。我在模特前面放了一块银色反光板（图 5-6）把光线反射到她的眼睛里，也降低了模特与背景之间的光比。与拍摄方向相反的视图展示了整个的布光设置，可以看到门廊区域有多暗。

你是不是想知道那块泡沫板的大小？你可能会纳闷："那块板子会不会太小了？"我是在门口附近用长焦镜头拍的，压缩了模特和背景之间的距离。用这个镜头，那块白泡沫板的大小刚好可以覆盖她的头部和肩膀。如果我要给她拍一张上半身的照片，那就需要一块大很多的板子，当然前提是板子放在同一个位置。

图 5-6 反方向的布光视图。只需要一块银色反光板和一小块泡沫板

纯黑

既然你要去美术用品店买白泡沫板，那就顺便去趟布料店再买些黑色的天鹅绒或平绒布吧。制作纯黑背景和制作纯白背景一样简单。我发现黑天鹅绒是最合适的材料，因为它几乎不反射任何光线。你也可以用黑纸板，但是想得到纯黑效果还是比较困难的。

记住，当你使用白色泡沫板的时候，应该把它放在比被摄对象所在区域更亮的位置，这样可以保证白板成为纯白色。对于黑天鹅绒就相反了，要把它放在比被摄对象更暗的地方。图 5-7 展示了黑背景的布置。

我又在模特头顶上方用了相同的半透明漫射材料。垂在支架上的黑绒布在开阔阴影中，位于模特身后。由于处在阴影中，黑绒布比半透明白色漫射材料下的模特要暗两挡的曝光，这样可以保证得到纯黑。我用

图 5-7　把黑色天鹅绒放在模特身后的阴影中，可以得到黑色背景

图 5-8　这种布光方式的效果是柔光照亮被摄对象，背景为纯黑色

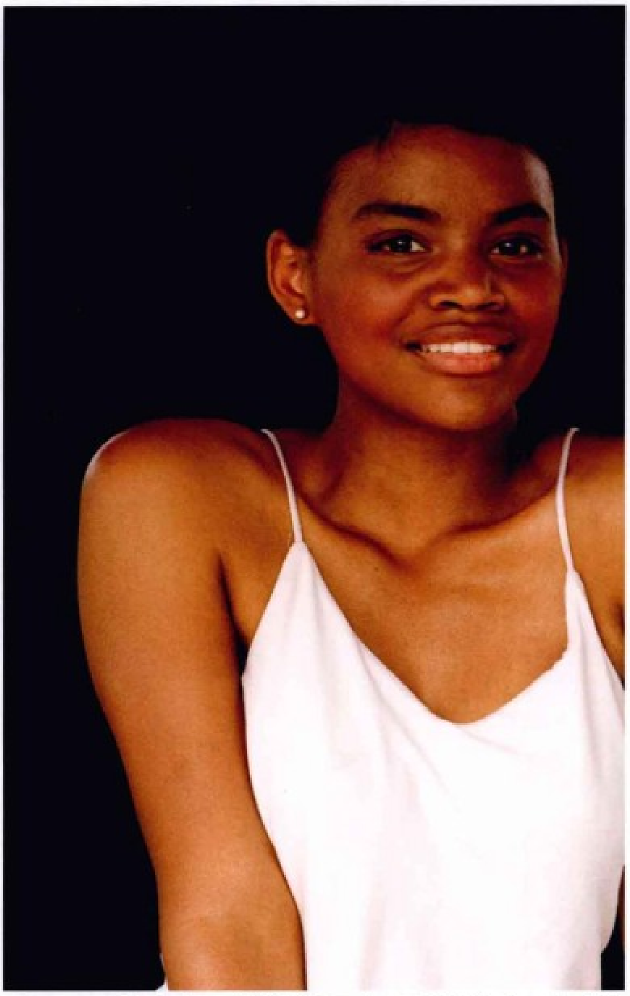


图 5-9　稍作变化，模特站在开阔阴影的前端，没有使用漫反射材料，黑色背景放在开阔阴影的远端

的也是和以前一样的测光方法（靠近她的脸部测光得到正确的曝光值，把相机设为手动模式后设为此曝光值）。拍摄黑背景时不要使用相机的拍摄程序，因为相机会平均化整个场景，结果就会使被摄对象曝光过度。

图 5-8 是这个布景的效果，柔光从顶上打来，模特前方的明亮路面从下方反射光线作为补光。

图 5-9 的布光稍有变化。我把半透明的白色材料拿开了，让模特站在开阔阴影前部的边缘处。黑绒布向后移到了开阔阴影的后部，离后面的围栏很近，但是仍然在阴影中。因为现在黑绒布的周围阴影更多，它的受光就比模特更少，变成了纯黑色。

图 5-10 （右）显示了黑色背景的布置，阳光从被摄对象的侧后方照射下来

图 5-10 显示的是一个相似的布置。我剪了一块黑色天鹅绒，把它蒙在长方形框子上做成背景。你也可以用胶带把绒布粘在一块平板子上。这两种方法都可以把绒布弄平（应尽量避免褶皱，否则绒布会反射更多的光）。我把背景布放在阴影里，并让模特站在阳光下。阳光从上方和侧后方照向她，制造出自然的发型光。拍这张照片的时候，为了找到合适的曝光，我用了入射式测光表。我把测光表指向相机机位，然后在她额头上测了一下光，因为这样可以捕捉头顶上的一些光线和脸部的阴影。这种方法可以保证她的头发不会过曝成白色。

图 5-11 （上页）黑色背景的测光比被摄对象脸部要暗 3 挡，可以确保背景为纯黑色

然后，我给黑背景测了光，测光表一样是指向相机机位。这里比模特额头的曝光暗了 3 挡。成功啦！如果你可以使黑绒布背景欠曝两挡，那你的背景就会变成纯黑色（图 5-11）。

理解照相机的直方图

直方图是显示暗调、亮调以及中间调在一张图片中分布水平的柱状图表。如果一张图片中有很多阴影或暗部区域，那么在直方图的左侧就会显示出非常集中的柱状竖条。如果那些竖条看上去继续沿着图表的左侧伸展，似乎会超出边界，那就意味着这张图片中存在纯粹的黑色。反之，如果图片中有很多亮部区域，那么直方图中的竖条就会在图表的右侧集中。如果这些竖条沿着右侧继续延展，那么图片中就存在纯粹的白色。

直方图显示着暗调、亮调和中间调在一张图片中的分布水平。

图 5-12 显示了 Photoshop 中的“色阶”对话框。这个直方图与照相机背后液晶屏中所显示的很相似。对于图 5-9（第 69 页）来说，这个表显示了竖条延着左侧继续伸展，这意味着那个黑色天鹅绒的背景是纯黑的。此表的右侧也有非常集中的竖线，这显示的就是模特穿的白色上衣。但是这些竖条并没有超出右侧边界，说明图片中的这件上衣并不是纯粹的白色，保留了少量的细节。

使用照相机的直方图来检查你的图片中是否存在纯黑或纯白。在有些情况下你会需要纯黑或纯白，比如在自然光影室拍摄的时候，但是还有其他的一些拍摄情况，你不想让图片中的任何重要信息成为纯黑或纯白。

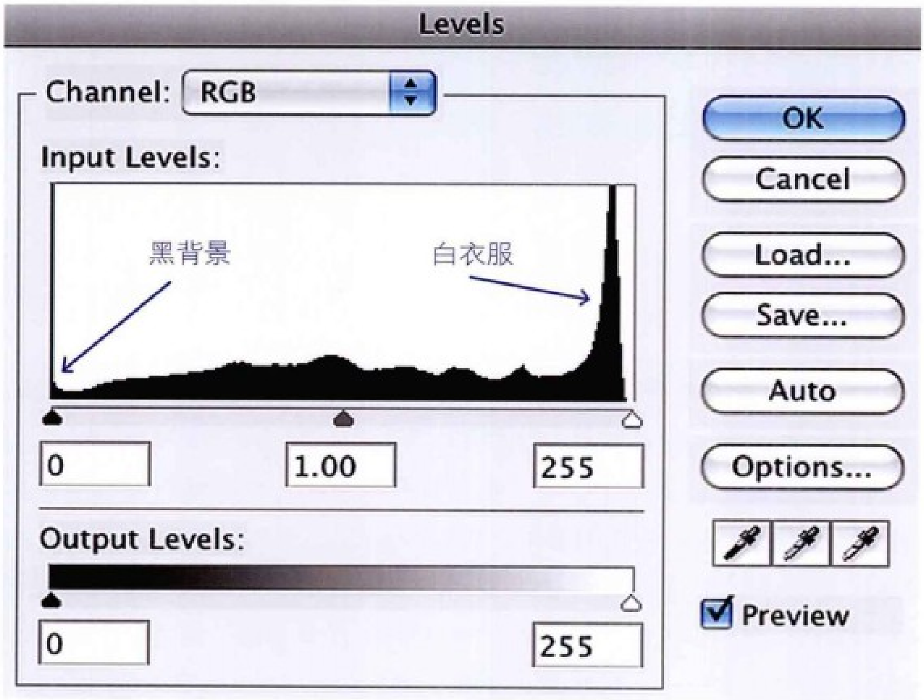


图 5-12

当你回放图片的时候，可不能依赖照相机的液晶显示屏所显示的曝光情况。虽然图片在液晶屏上显示得还不错，但是重要的图片信息有可能会丢失。应该查看直方图，这是个能更好地查看图片色调范围的指示器。

谨记事项

1. 只有在你能控制被摄对象与背景之间光比的时候，那种在自然光影室拍摄的效果才能最好地实现。如果你使用的是白色背景，那一定要让背景比拍摄对象接受更多的光照。如果你用的是黑色背景，那背景的受光应该少于拍摄对象。在开阔阴影拍照会带来最佳的光比。

2. 使用长焦镜头来压缩拍摄对象和背景之间的距离。这样你就不需要用巨大的泡沫板或黑色天鹅绒布来填充拍摄对象身后的背景了。

3. 当使用白背景或黑背景的时候，不要使用照相机的拍摄模式或自动模式。相机内的测光表会被黑、白背景所迷惑，导致你的被摄对象要么曝光不足，要么曝光过度。在你的被摄对象脸部进行中央重点测光或者点测光。记下这个曝光值，把相机设为手动模式后按照这个曝光值进行设置。然后你可以向后走开并随意构图，这样就可以保证被摄对象的脸部有合适的曝光。

使用长焦镜头来压缩拍摄对象与背景之间的距离。

4. 使用入射式测光表来测量被摄对象和背景之间的曝光差异。对于纯白背景来说，要确保背景比被摄对象亮 1 ～ 2 挡的曝光。对于纯黑背景，背景要比被摄对象暗 2 ～ 3 挡的曝光。

5. 你可以通过检查相机的直方图来看是否存在纯白或纯黑的曝光。如果直方图显示的信息超出图表右侧，那么这张照片中有纯白；如果直方图显示的信息超出左侧，那么照片中会有纯黑。

PDG

第 6 章　天然的反光板

“天然的反光板”是什么意思呢？其实就是能反射光线的已有平面。既可以是楼房的侧墙、沙滩上的沙子，或是汽车的挡风玻璃，也可以是你手里的这本书。我称其为“天然的反光板”是因为它们一直就在我们的周围。反光板提供的光线叫做反射光。利用自然光拍摄的最大好处就是你不必带着额外的反光板到处跑，而且最重要的是，这还可以锻炼我们的眼睛，让我们学会如何去寻找这些反射光。反射光是很美的，不同的反射表面可以产生或柔或硬的光质。让我们出门去寻找这些天然的反光板吧。

反光板提供的光线叫做反射光。

室内的天然反光板

图 6-1 是在天花板上装有日光灯的一个图书馆拍摄的。因为是用手持着相机，我把 ISO 设到了 1 600，光圈值是 f/4.5，快门速度是 1/100 秒。不管你信不信，这种办公灯光还挺适合肖像照的，既是柔光，而且还具有一定指向性（你可以从这张照片的背景处看到天花板上的灯具）。这些灯就像是影室的柔光箱，是按照 1.8m 的间隔进行安装的。唯一的问题就是这些光是从头顶上方直接照下来的，所以一不小心就把被摄人物照成了黑眼窝——这和阴天光线是一样的。

图 6-1　书页作为天然的反光板把光线反射到被摄人物的眼中

图 6-2 （左）头顶上方的卤素射灯向下照亮被摄对象，下面放了一张金属质感的桌子提供反光

图 6-3 （上）下午的阳光从楼侧的大片白色墙壁反射过来，制造出漂亮的柔光和模特眼中大块的眼神光

解决这个问题的办法是用天然的反光板把光线反射到被摄对象的脸部。一本书能成为绝佳的天然反光板。(到了图书馆这种地方还用发愁找不到书嘛！）注意她的眼神光来自打开的书。这张照片和前面那些阴天天空的照片相似——模特背朝天空、面向银色反光板。

因为办公灯光与阴天光线很像，要想拍出好的肖像，还有一个解决办法就是阻挡被摄对象正上方的光线，使其变得更有方向性，让光线从前方射来（详见第 1 章）。

到处都有天然反光板。图 6-2 是在有金色桌面的小餐馆拍的，灯光是照向每张桌子的卤素射灯。我让模特抬头面向灯光试拍了几张，但是照片的对比度非常高，而且脸上的阴影也很重。当她把脸向下对着闪亮的桌面时，效果就好多了。反射光比直射光要柔和。从桌面反射的卤素灯光成为了很好的补光。她眼中的眼神光来自金属质感的桌面。

在电影业，人们用来为场景补光的板子叫做“闪光板”——通常是用闪亮的金属材质蒙在 1.2m×1.2m 的木板上做成的。这些板子作为整套摄影器材的一部分，放在一辆装满器材的卡车里，还有一两个专门管理器材的人员。实际上，我们在这家小餐馆里找到了一样的东西——而且还是免费的。斯皮尔伯格，你还是去那儿拍片吧！

白天的合适时间

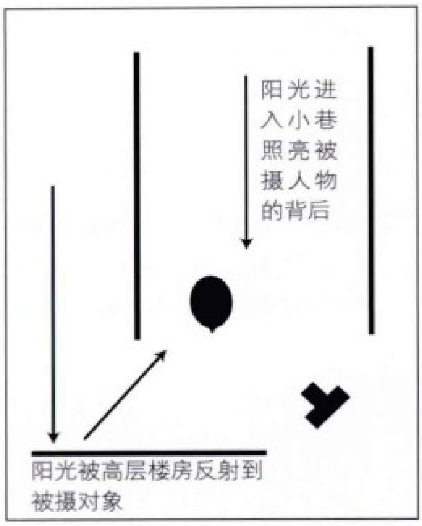
最好是在下午的时候寻找天然反光板，此时天上的太阳位置较低，能投射出较长的影子。在图 6-3 中（上页），被摄对象坐在开阔阴影下的草地上。下午的阳光从她的后方照来，楼房一侧（相机机位后方）的大片白色墙壁也把阳光反射过来，有更多的光线了！这面墙成了巨大的柔和光源。注意她眼中的大块眼神光——显然是来自一个大光源。

对于她的眼睛来说光线可能有点太亮了，你看她就快要把眼睛眯起来了。不过我觉得这种轻微的眯眼还是可以接受的，这会给被摄对象的眼睛增加一些亮度。不过要尽量避免被摄对象的眼睛消失成一条缝，不仅被摄对象觉得不舒服，照片拍出来也不好看。

这种反射光在下午时候的效果不错，因为竖直的墙面能在这个时候能捕捉到阳光最好的角度。中午的时候就没有太多光线可被反射，但是下午 3 点以后，光线的角度对于墙面反射是最完美的。

图 6-4 是在下午 3 点左右拍摄的，显示了稍高的光线角度。模特站在开阔阴影下的平地上，阳光从一座破旧楼房二层的窗户反射过来。那个窗户很脏，划痕也多，有利于制造柔光。效果很柔和——有方向性，但对比不是很强烈。

图 6-4　模特站在阴影下，阳光从破旧楼房的二层窗户反射过来。划痕累累的窗户有利于漫反射阳光，制造出比较柔和的光线



光位图9

图 6-5 阳光直接照亮模特背后和她的肩膀，从街对面高层楼房反射来的光线照亮了她的脸

清晨或傍晚时在闹市区进行拍摄最容易找到这种天然反光板。图 6-5 是在日落一小时之前拍摄的。阳光洒向小巷并照亮模特的左肩，也照亮了街对面的高层楼房——这是个天然反光板！这样楼房就成了一个巨大的柔光光源。虽然看起来像是用两个闪光灯拍摄的（一个照亮脸部，另一个打向左肩），但其实只是直接阳光和反射阳光（光位图 9）。

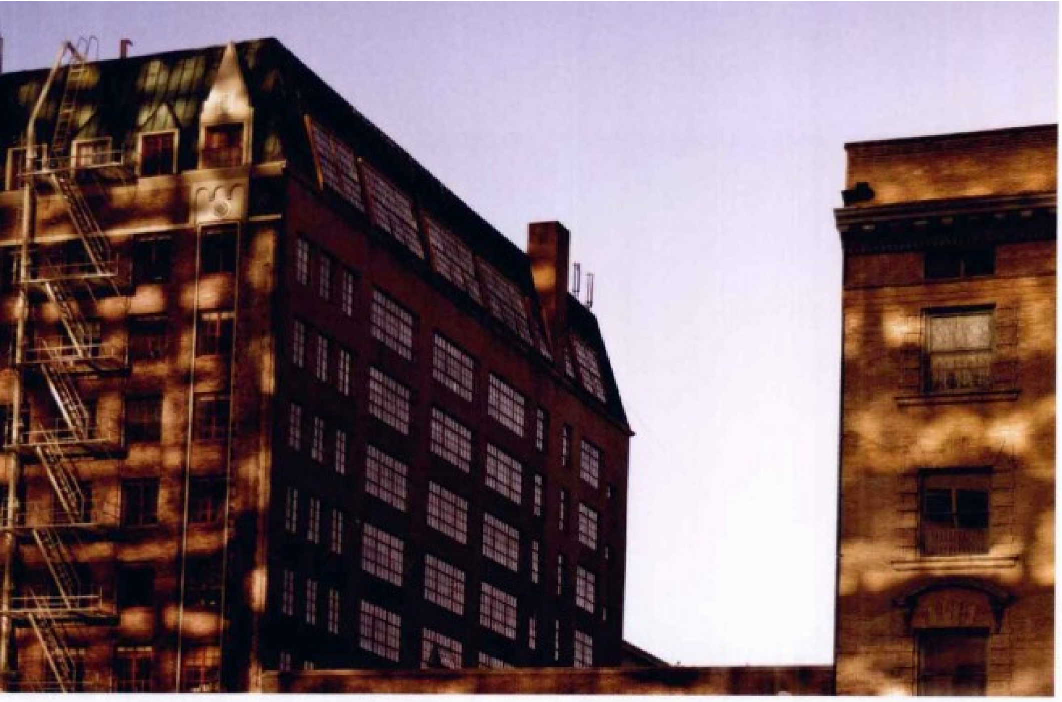
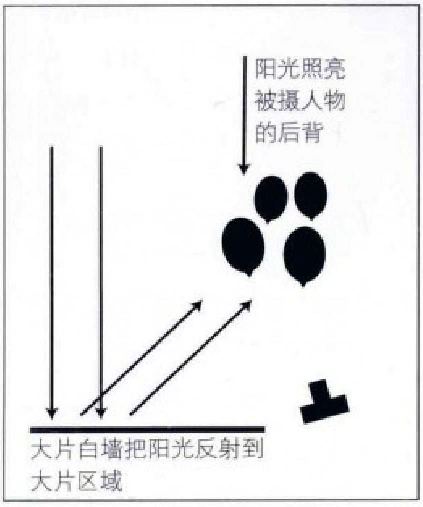


图 6-6 （左）建筑上不寻常的光斑来自摩天大楼反射的傍晚阳光。詹妮弗·斯莱克摄

图 6-7 （下）相机左侧的大片白墙反射了大片柔光，大片墙面会照亮大片区域



光位图10

在反射光下显得好看的不仅仅是人物。图 6-6 中的建筑物处在傍晚时分的逆光中，表面的光斑是从相机机位正后方的摩天大楼反射过去的。反射光可以有各种不同的光质，这取决于不同的反射表面。

图 6-7 和光位图 10 显示了另一个天然反光板的例子。这个天然反光板是在一个后院里找到的。下午的阳光从背面照向被摄对象，也从相机左侧的大片白墙反射过来。反射光能把阳光投到大片区域，所以很适合集体照或者需要活动空间的被摄对象（比如儿童、动物、舞者、运动员等）；也能在大片区域中提供一致的曝光。光线的反射面越大，照亮的面积就越大。

天然反光板也可以是很小的物体。小物体可以照亮小片区域，就像迷你小射灯，可用来使图片变得更戏剧化。在图 6-8 中，女孩举起一片树叶将身后的阳光反射到脸部。这个反射光不仅具有指向性而且还很柔和。

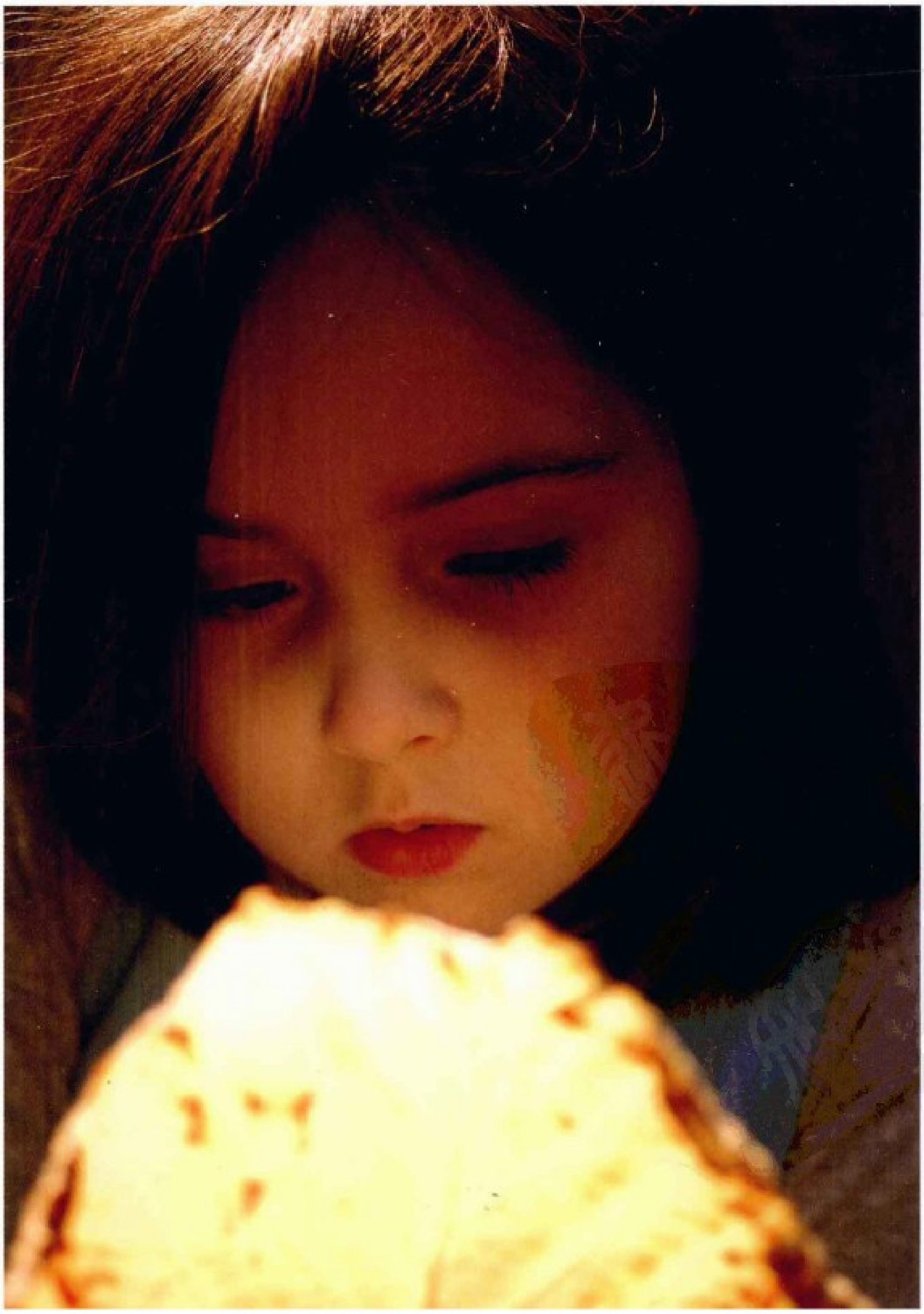


图 6-8 小物体，就像女孩手里拿的那片树叶，可以用作天然的反光板。詹妮弗·斯莱克摄

在商场

商场，或是在那些自动照相棚里，或者在给每个人一样背景和布光的照相馆里，是个不错的拍摄地点，不是么？这些地方还都在各司其职，但是为了制造出你自己独特的照片，你只需要找到一样东西：天然反光板。在图 6-9 这张照片中，光线来自一家商场的天光，并从地板反射开来，形成一块长方形的光线。

商场里的环境光提供了柔和的光照（可以看到柔光照亮她的头顶）。但地板作为天然的反光板给周围的环境光增加了本来没有的对比（为了证明我们确实是在商场里，你可以看到地板上的果汁杯子）。注意地板的反光给她的眼睛提供了很好的眼神光（图 6-10）。

当强烈的光源从被摄人物下方照上来的时候，一定要多加注意，不管光线是直射光还是反射光。有时低角度光源能把被摄对象拍成恶鬼——就像是从 20 世纪 50 年代的糟糕恐怖片里出来的。虽然这可能就是你想要的效果，但是我通常会让被摄对象看起来最漂亮。一个简单的解决方法就是让你的被摄对象把头稍微低下，面向光源。在这个商场里，我就是让模特这样摆动作的。

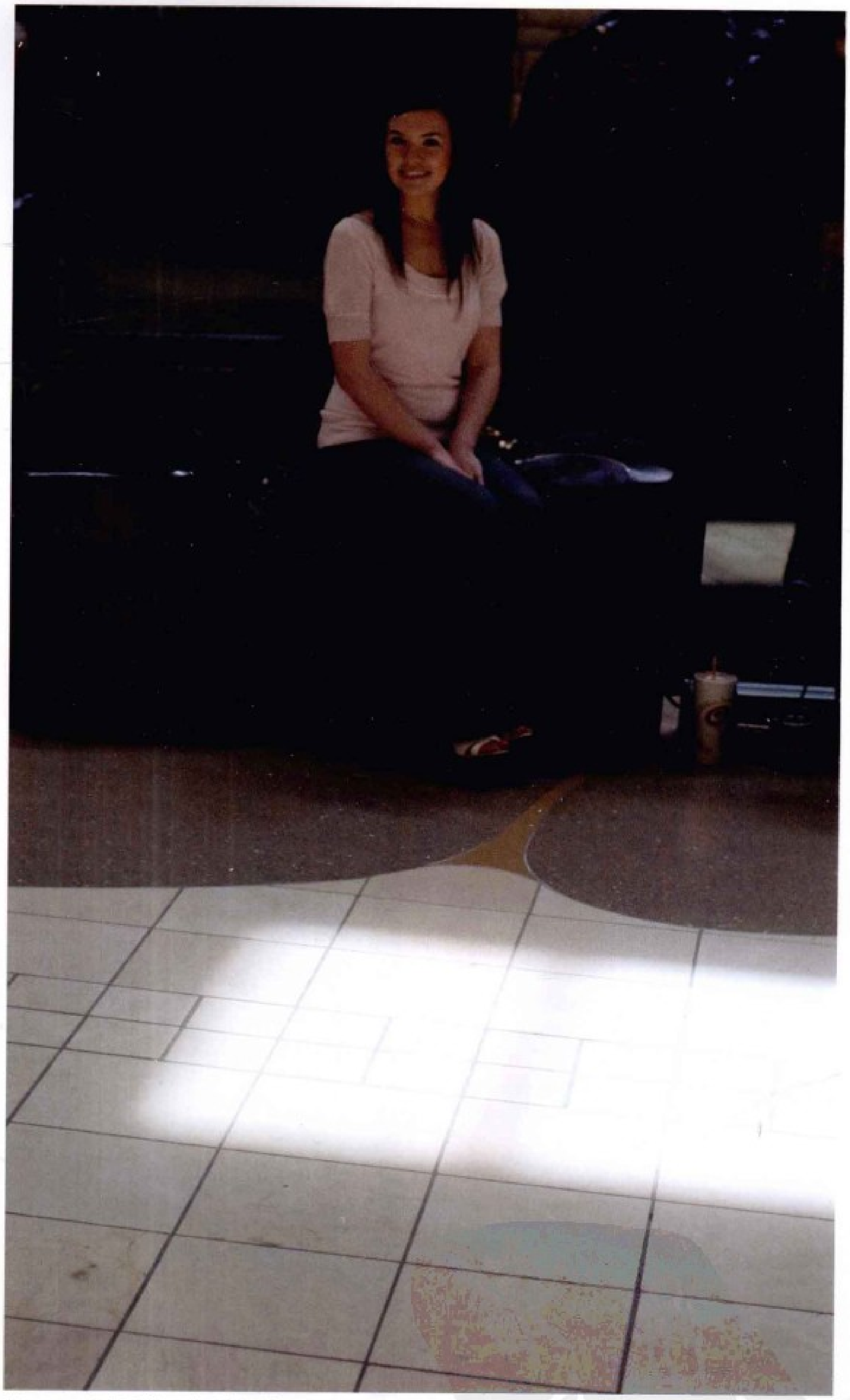


图 6-9　屋顶的天光射向地面——这是一个利用天然反光板的好机会

图 6-10　（下页）从地板反射的光线给商场里的环境光添加了必要的对比。当人物下方的光线很强时，让人物把头稍微低下，避免那种“怪物光”

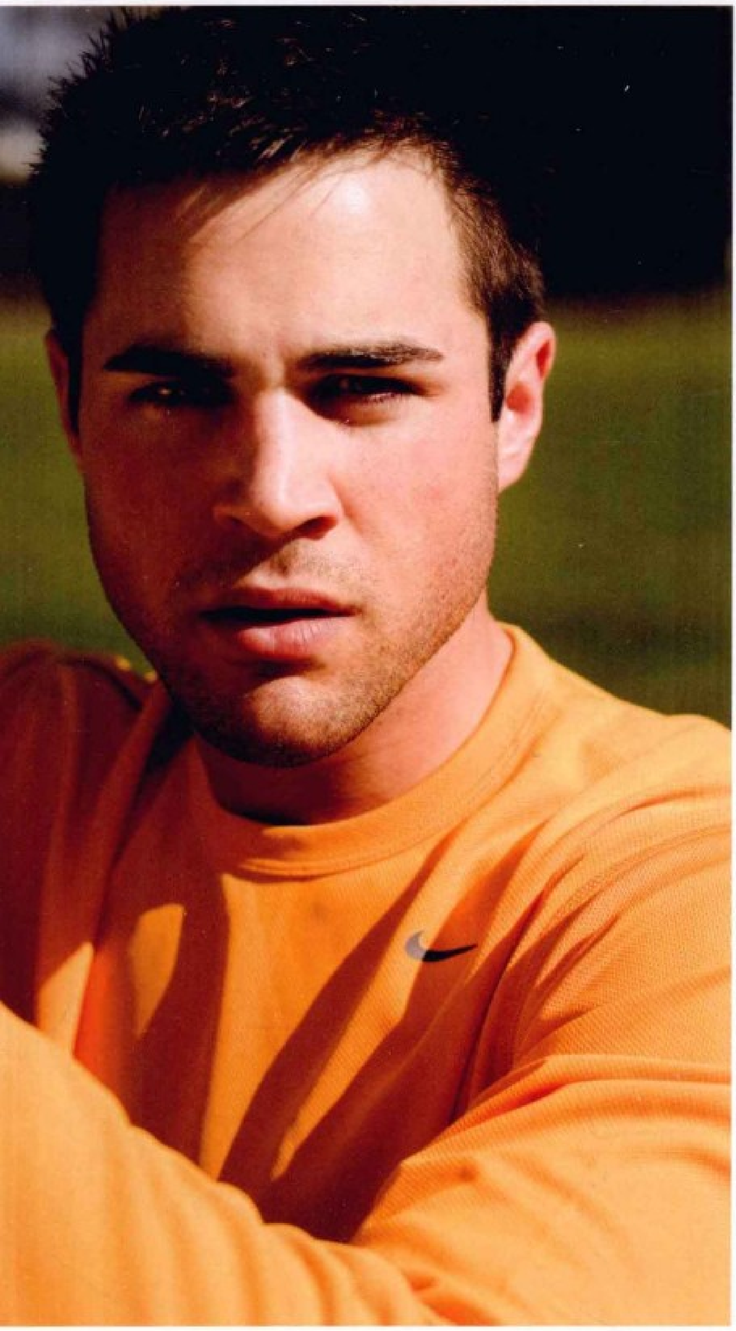


图 6-11　金属杆（相机左侧）与被摄人物的橘色上衣一起为他的脸部和眼睛反射暖光

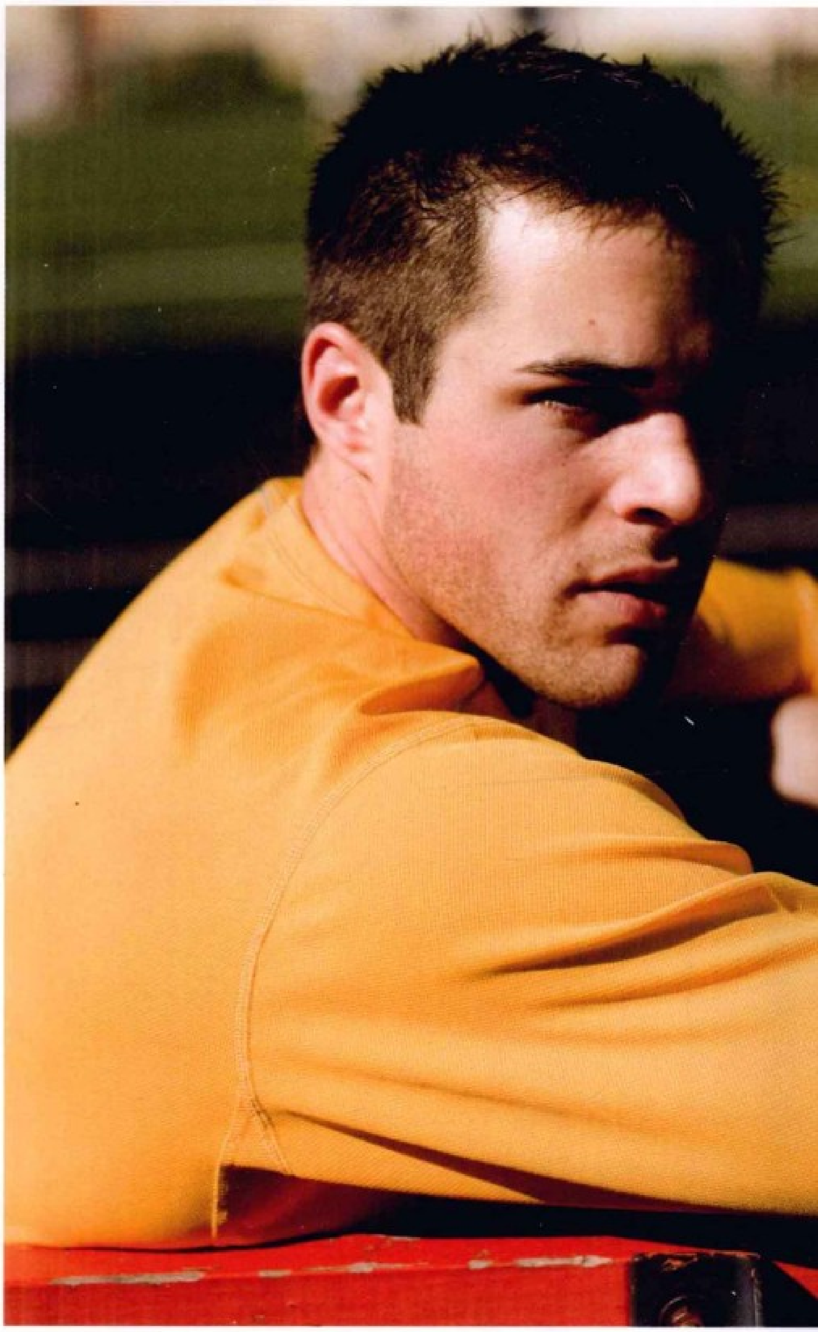


图 6-12　没有反射光，阴影更暗、皮肤色调更冷

天然反光板的色彩

现在，让我们看看几个用了反光板和没用反光板的图例。在第一张照片（图 6-11）中，模特靠着一根钢制路灯灯杆站着（他的胳膊抵着灯杆）。灯杆闪亮的银色表面把光线反射到他脸部的阴影一侧。但是这里还有一个天然反光板呢：他橘色的上衣也把光线反射到脸部。这两种反

光板共同给脸部补光，创造出的效果与使用可折叠、圆形的、有金银色条纹的反光板很相似。这使他的皮肤变成很好的暖色调。第二张照片(图6-12）没用天然反光板。区别很明显，他脸部的阴影更暗了，而且皮肤色调也没那么暖。

那为什么不能用那种可折叠的金银色反光板而非要找天然的呢？你用哪种都可以——事实上，我建议你买一个反光板，使用起来很方便而且价格也不贵。不过，你还需要一个助手帮你撑着反光板，要不然你就得把它固定在支架上然后祈祷老天别刮大风。我更喜欢利用天然反光板，因为这样可以锻炼眼睛去观察周围的光线，并会让你更有信心地自发拍摄。再说天然反光板都是已经布置好的。

谨记事项

1. 反射光是很好的肖像用光，比直接光更柔和。

2. 寻找天然反光板会让眼睛学会观察光线。

3. 清晨或傍晚是寻找天然反光板的好时候。低角度的太阳有利于从墙面和建筑反射光线。

4. 反射光也可能很强烈。如果你的被摄对象不得不眯起眼睛，那就说明光线太强了，不要让他们面对明亮的墙壁。

当光线是从地面反射上去的时候，要多加注意。

5. 大片墙面反射大量光线并照亮大片区域。利用这个优点拍摄集体照或是运动中的对象（比如儿童、动物、运动员等）。

6. 从小处思考！寻找小物体把光线反射到小片区域。小物体的作用就像小射灯一样。

7. 当光线是从地面反射上去的时候，要多加注意。让被摄对象的头向下低一点可以避免恶鬼效果。

第 7 章　寻找光线

本章将会挑战你去寻找光线的宝藏。我把这种光叫做“小光块”或是“太阳聚光灯”。我们经常会路过这样的光线，但是我想请你慢下脚步去发现它们。“好吧”，你会说，“可是它们到底是什么啊？”它们是一些看起来似乎有特殊高光的区域，是一个可以用一丁点光线就可以讲述故事的地点。它是一个光照区别于周围环境的地方，很像一个安在树上的巨大舞台灯，把整个场景照亮。这听起来就像是我想让你到世外桃源去旅行（不要去！那里的食物很难吃），但是我其实只是想让你在自家附近去寻找这些地点。可能是清晨阳光透过窗户照亮正在做报纸上填字游戏的你的伴侣，也可以是黄昏时的路灯照亮路边的行人道，还可以是你办公室墙上残存的最后一点落日余晖。

我其实只是想让你在自家附近去寻找这些地点。

斑驳的光线

一个可以找到“小光块”的地方是在光影斑驳的树下。到现在为止，我所听到的建议都是拍肖像照时要远离这种斑驳光。这种光会给人的脸上留下难看的线条，而且会形成对比很强的边缘，无论如何都要避免在斑驳光线下拍摄肖像。是这样的么？这些可能都是对的——但前提是你选择了错的斑驳光。但是如果你选对了，那你就能拍出与好莱坞 20 世纪 30 年代和 40 年代肖像照相似的漂亮照片。

当使用斑驳光的时候，你需要找到有柔和边缘的阴影区域——寻找边缘柔和阴影最好的地点就是在有树的地方。当阴影来自远处的物体，比如被摄对象 6m 开外的树叶和树枝，这样的阴影就有十分柔和的边缘。这是好的斑驳光。反之，如果阴影来自距离被摄对象很近的树叶，阴影的边缘就变得很硬、非常分明。这样的光就不太好了。

现在让我们一起做个实验。如果你在台灯下或阳光下读到这一页，把手放在书页上方 0.3m 的地方，你就能看到手的阴影边缘很硬。现在把手移到离光源更近的地方，你会发现阴影的边缘变得更加柔和了。这种效果与树枝离被摄对象或远或近是一样的。（注意：这个实验对于漫反射光来说并不适用，因为光源太大——但是如果在阴天也不会遇到斑驳光了。）

在斑驳光下拍摄的关键是要耐心，你和你的模特都需要耐心。当你找到很好的边缘柔和的阴影时，你会注意到光线成了一个聚光灯，只会照亮小片区域。如果被摄对象稍作移动，整张照片就会完全不同。几秒钟之前光线还照在眼睛的位置，现在可能就已经照在耳朵上了。是怎么回事？很可能就是被摄对象动了。小心地诱哄他们回到原来的位置（金钱利诱通常很管用）。这种“聚光”可以测试被摄对象的耐性。为了不让他们跑出光线范围，你可以让他们在一个比较舒服的地方做个舒服的姿势，以便多保持一会儿。要反复告诉他们大影星加里·格兰特和英格丽·褒曼也都是这样保持姿势的。

在斑驳光下拍摄的关键是要耐心，你和你的模特都需要耐心。

清晨和傍晚是用斑驳光拍摄的最佳时间，主要因为这些时候光线照在被摄对象身上的角度最好。当太阳在天空较低的位置时，阳光会更直接地到达被摄对象的眼部，形成很好的眼神光。如果太阳高挂在天上，你的被摄对象就不得不把头仰向天空，这样才能从相机里看到眼神光。

用斑驳光拍摄也可以获得不同的对比效果，取决于你拍摄的地点。我发现在城市环境中拍肖像对获得额外补光是最为有利的，因为人行道和建筑物可以反射很多光线为阴影区域补光。如果你想要更多戏剧效果，那就可以去森林里拍摄斑驳光。深色的林地和周围的树木不像城市的环境那样会反射很多光线。在森林里，你的天然太阳聚光灯会制造高光与阴影的强烈对比，为你的肖像照增添戏剧感。

视觉亮点

向你介绍一个重要的观念：一张有趣的肖像照或者任何其他照片，都有视觉上的亮点和其他不太重要的部分。被摄对象的重要部分是用光线强化的，而不太重要的区域则处于阴影之中。新手摄影师经常犯的错误就是给被摄对象的布光过于平均。这样的光适合拍摄证据留存和医疗照片，但会使肖像照显得平淡而乏味。经典的好莱坞美人照可以为我们提供线索，阴影与高光制造出神秘、戏剧化的视觉亮点。你在自家附近就能找到太阳为你设置的好莱坞布景。

可以研究一下那些有名的好莱坞明星照摄影师。乔治·赫里尔（George Hurrell）是把高光和阴影处理得非常美的大师。另外，拉兹洛·维林格（Laszlo Willinger）、欧尼斯特·巴卡拉克（Ernest Bachrach）和布尔（C. S. Bull）应该都能激发你的灵感去寻找你自己天然的好莱坞式布光。

下面的这组照片显示了在你家附近就能找到的拍摄机会。在图 7-1 这个场景中，有一个“小光块”。你能找到么？就是门左边的那片阳光。在晴天拍要找太阳制造的这种小面积聚光。这是拍摄肖像的绝佳机会，但是仍然需要你和被摄对象的共同努力。

图 7-1　小光块就在门的左侧

图 7-2 或近或远的物体形成或硬或柔的阴影

寻找高度大约为被摄对象一半的小光块，这会给光线直射的区域制造高光，而且也能让光线落在更暗的阴影区域。在图 7-2 中，被摄对象站在墙边，靠近阳光的聚光灯光照效果。阳光照亮她的左肩，但是她的脸在阴影里，靠近边界。

当太阳创造出这种聚光时，它也能制造出不同形状、形态和角度的阴影。比如，物体的阴影在靠近物体的一端显得清晰，而阴影远端的边缘则更柔和。注意这张照片中的两种阴影。模特的右侧肩膀旁有个清晰的阴影，来自门口的屋檐。花的阴影也很清晰。但是模特右脸较弱的阴影则是从相机右侧一棵树的顶端投射下来的，大概在模特上方 3.7m 高的地方。这些在下张照片里就会体现出来。

再仔细看一下图 7-2，看看你的眼睛是不是总是盯着后墙看，因为它是这张照片里最亮的部分。这面墙是不错——但是这是她的肖像照，墙不是被摄主体。通过改变视角来利用阴影（图 7-3，下页），可以把对明亮墙面的注意力转移掉一些。而且，我们从这个角度才真正可以开始看到柔光和阴影的潜能。靠近被摄对象拍摄也有所帮助。

另外，把光圈设为最大，来制造较浅的景深，可以让背景失焦从而强调被摄对象的脸部。在拍摄肖像的时候不需要很大的景深，小景深可以模糊背景，突出被摄对象。事实上，你只需要能把脸部拍清楚的景深

图 7-3 不同的视角转移了对那片明亮墙壁的注意

图 7-4 被摄对象额头和眼睛的光线只比下巴和脖子亮了一点

就足够了——有时只需要能让两只眼睛清楚的景深，甚至你可能只需要离相机较近的那一只眼睛是清楚的。如果这只眼睛是清晰的，那么整张肖像照的对焦就是准确的。

图 7-4 照片里，我让模特抬头面向光线。这制造出不错的眼神光（因为有边缘柔和的阴影，光线不是很强，所以眼睛是放松的。眯着眼可拍不出好看的照片）。注意她额头和眼睛上的光线比下巴要稍微亮一些，这来自她上方 3.7m 树顶的柔和阴影边缘。在这种太阳“聚光灯”下拍摄可能会很困难，因为光线不是静止不动的，会根据太阳的运动而变化。

当你为了获得最佳眼神光而指挥着模特变化面部角度的时候，你的模特也不得不耐下心来。

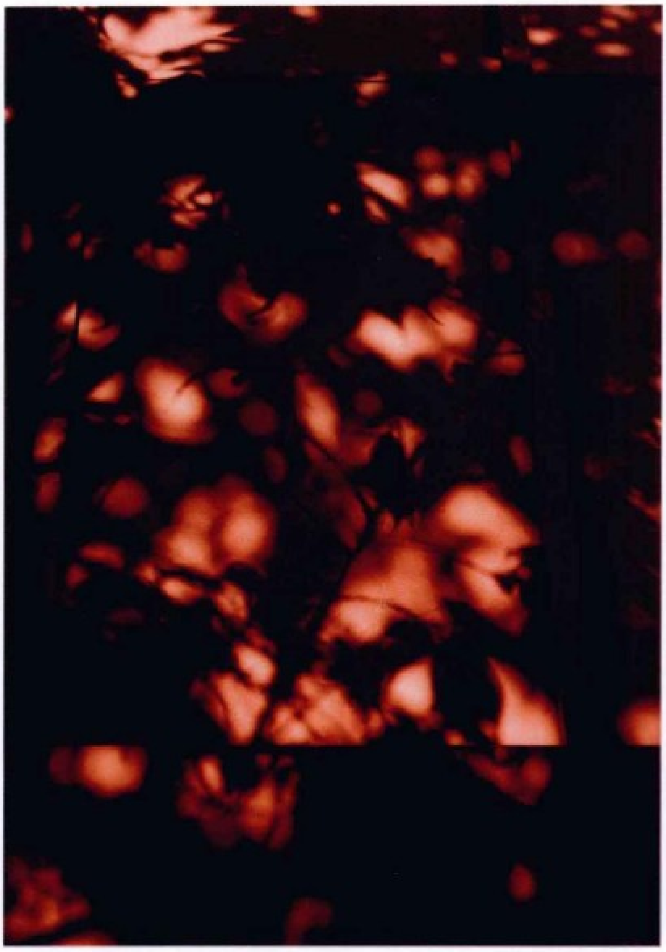
最后，我把这张照片转成了黑白照（图 7-5），以向伟大的乔治·赫里尔致敬。睁开双眼去寻找这些“太阳聚光”或是小光块吧。不管你想怎么称呼它们，它们都在外面等着你呢。

图 7-5 把照片转为黑白照更明显地表现出柔和的聚光灯效果

在下一组使用斑驳光的照片（图 7-6 和图 7-7）中，早上的阳光穿过树枝和叶子洒下来。因为隔着树叶，让模特望向清晨的太阳并不是太难。（防眯眼光！）边缘柔和的阴影在她脸部创造了很好的柔和聚光。光线沿着她的头发和右肩减弱，把重点保持在了脸部。因为树上的枝叶大概在 15m 开外，形成的阴影非常柔和。如果你在拍摄区域不能确定找到这样的柔边阴影，那就看一下地面或者墙壁。因为树枝有高有低，阳光很可能同时把柔边阴影和硬边阴影都投在这些表面上。

图 7-6 （下页）光线穿过高高的树枝和叶子，高度距离被摄对象大概 15m 远，创造出非常柔和的阴影

图 7-7 被摄对象所在的位置可以照亮她的脸部和脖子上的项链



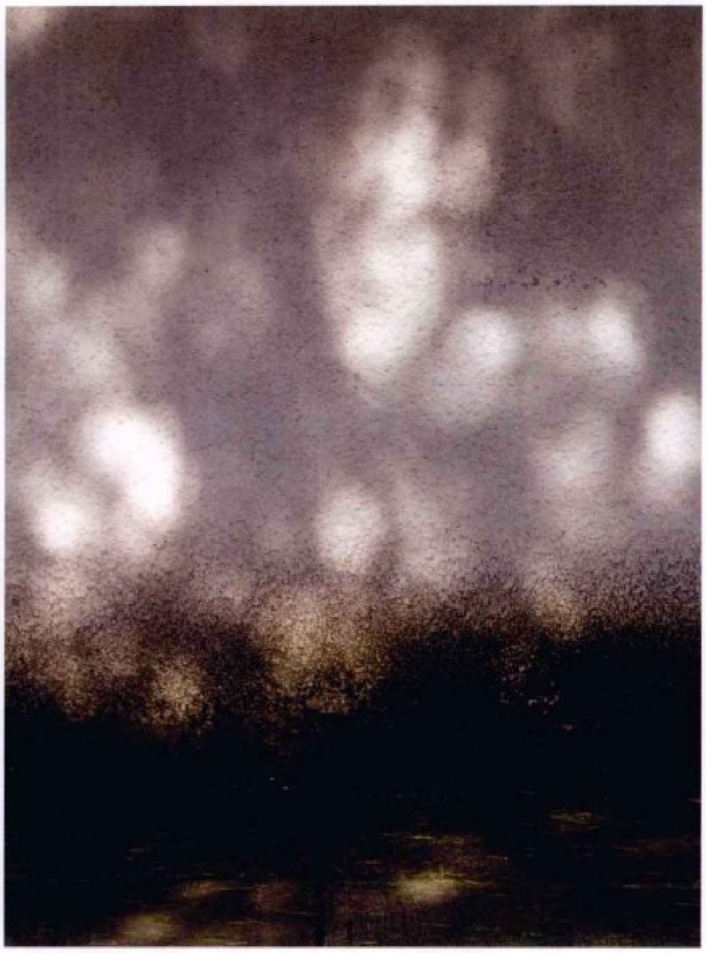


图 7-8 （左上）离墙面不同距离的树枝和叶子形成了硬阴影与柔阴影的交错组合，这种情况对肖像用光来说比较困难

图 7-9 （右上）比较统一的柔和阴影要好一些

图 7-10 （左）有柔边阴影而且大小不等的太阳聚光为肖像照拍摄提供了很多可能

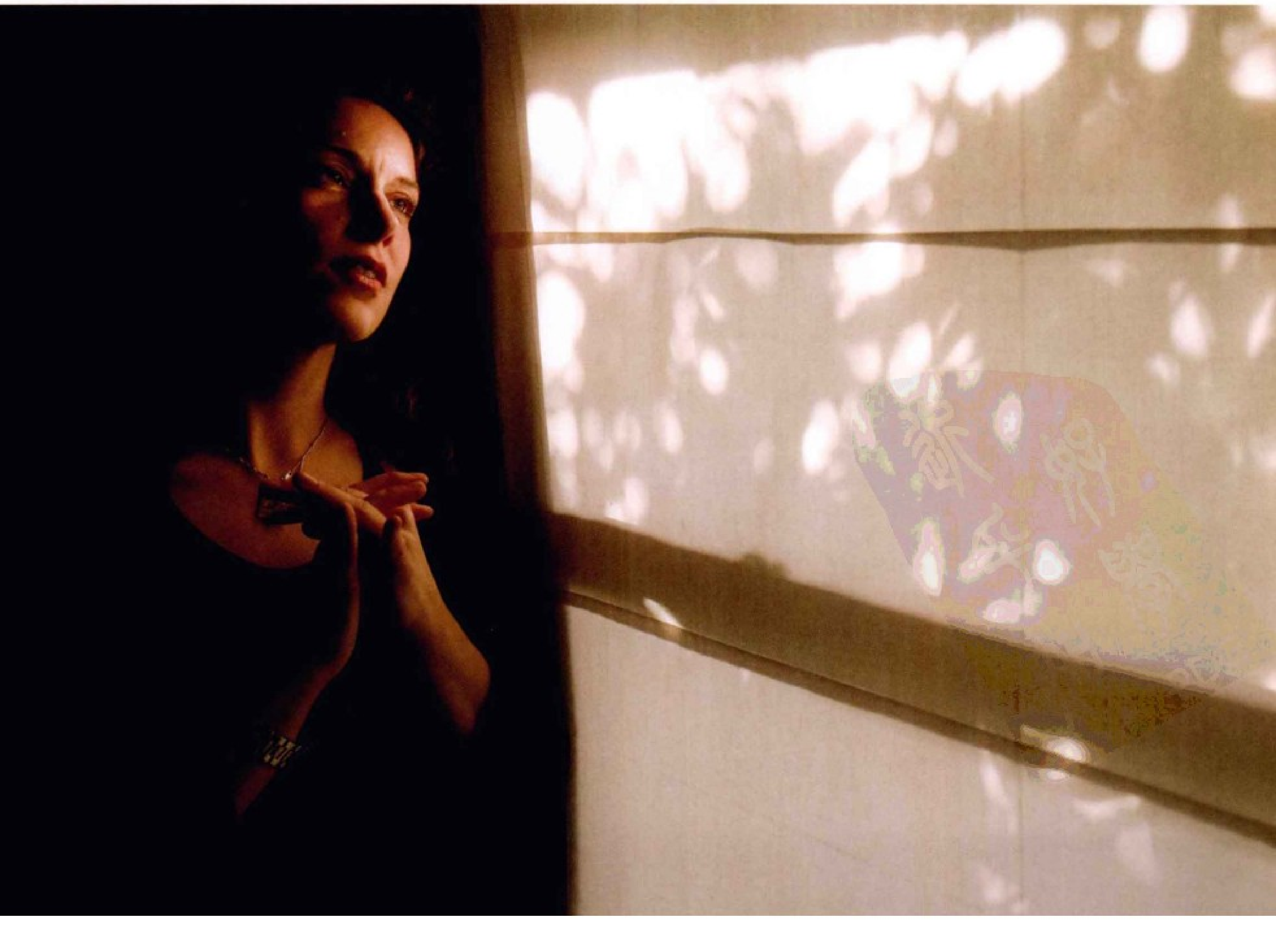
寻找合适的阴影

图 7-8 是清晨阳光投射出各种阴影的图例。根据墙面与树叶和枝干之间的不同距离，形成了柔边阴影和硬边阴影的交错组合。尽管墙上的这个图案有点意思，但是对于肖像用光来说就比较困难了。这个阴影要是放在被摄人物的脸上就显得太乱了。图 7-9 中的那面墙就要好一些，因为都是统一的柔边阴影。

比较这 3 张图里的阴影，图 7-10 是最好的，这里有不同大小的太阳聚光，可以提供多种选择。 如果你拍的是很紧凑的大头照，可以选择只照亮被摄对象的眼睛。如果是拍半身照，可以只让光线照亮脸部。要是拍全身上部的 3/4，可以让聚光照在被摄对象的头部和肩部。

使用漫反射材料可以进一步柔化斑驳光。图 7-11 中，被摄对象站在挂着白色半透明窗帘的窗户旁边。这是一种重量很轻、颜色自然的布料。来自下午阳光的斑驳光线从后面照亮窗帘，使小块聚光布满整个窗帘。只要她靠近窗帘站着，聚光就能提亮她脸部和手部的不同区域。如果她站得稍微远一点，窗帘的作用就只能是提供整体柔光光源了。在室外使用斑驳光并在被摄对象附近放置漫反射材料，也可以达到同样的效果。

图 7-11　斑驳光透过窗帘漫反射进来，创造出柔和的聚光



由于没有补光，这张照片的对比较高。没有使用反光板，而且房间相对窗户光来说比较暗，结果就是她脸上的暗部没有补光。自然光可以达到非常好的效果。这样的照片如果是放在影室拍的话就会很困难：柔和、有指向性且变化微妙的聚光以及戏剧化的强烈对比。可是这样的光线却会在下午晚些时候出现在你家的客厅里。

在斑驳光下拍摄儿童很有挑战性，但是值得一试。孩子总是在动，所以你不可能让他们固定在一个合适的聚光区域。在图 7-12 中，我一开始是把这个宝宝放在有一小片亮光的位置，但是她在不停地动，一会儿移进一会儿移出。然后我就把她朝后挪了一点，让聚光照到她的脚上。我觉得她的脚能成为一个视觉亮点，而且应该也不怎么会移动。当她用手抓住脚，然后开始笑的时候，一切就水到渠成了。在视觉上，你会先注意她的脸，然后是她的小手和小脚丫。

图 7-12　斑驳光在宝宝抓住脚趾的时候创造出一个视觉亮点

傍晚光线

这张照片（图 7-13）是在傍晚拍摄的，此时太阳就快要从拍摄地点对面的房屋后面消失了。最后的一点光线越过我的肩膀照亮被摄对象。这是寻找合适光线拍出好肖像的理想时间。这个时间的阳光不是很强，而且光质也较柔和，这使被摄人物更容易望向阳光。尝试在阳光接近水平角度的时候捕捉光线，这时建筑物和远山投射出的长阴影是很有利的。把你的被摄对象放在光线能照亮他们脸部，而身体位于建筑物阴影里的地点。你不会有很多拍摄时间，但是我保证你能拍出一些漂亮的照片。

图 7-13（下页）日落之前的阳光有比较柔和的光质，让被摄人物望向太阳会比较容易

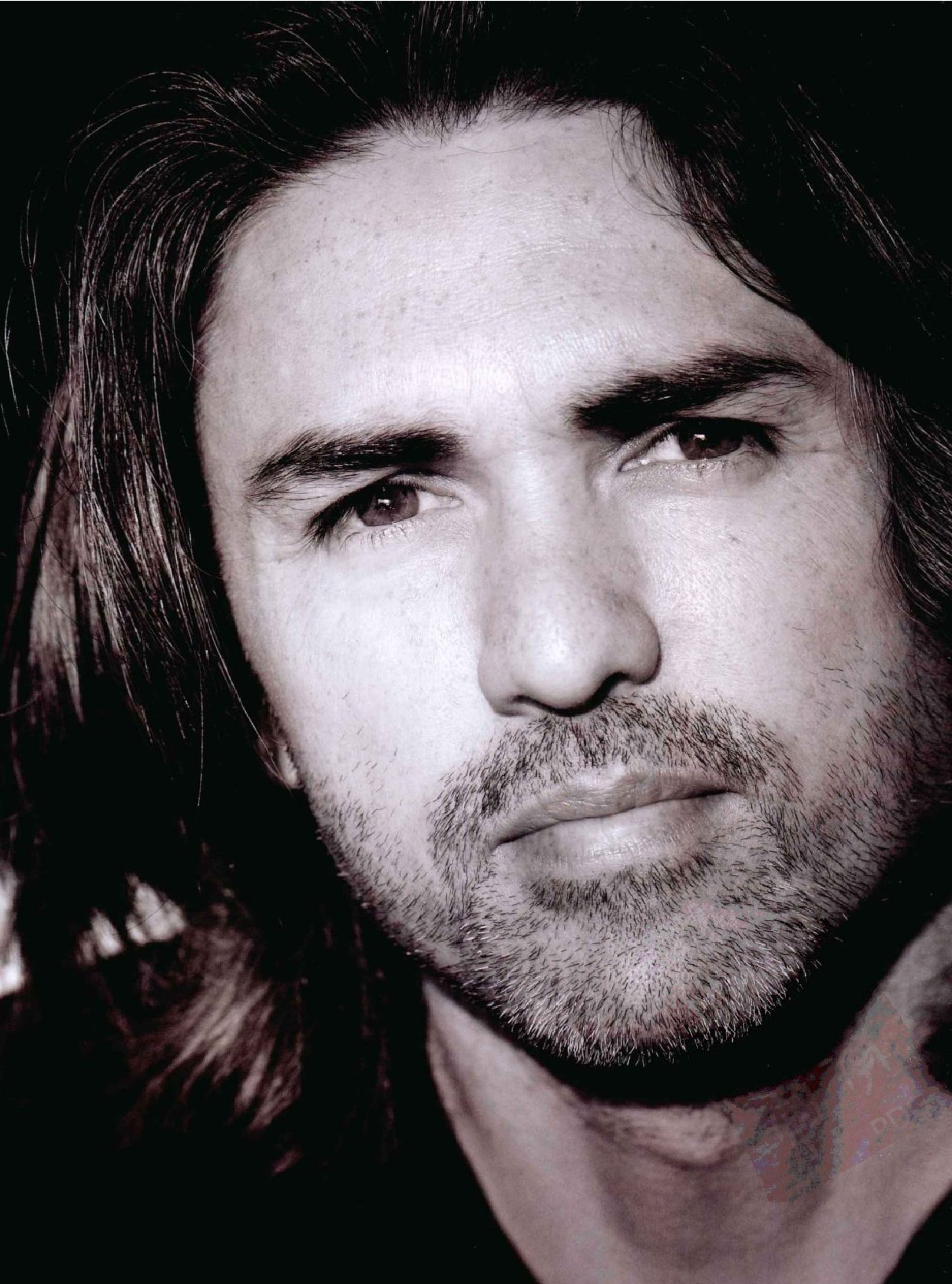


图 7-14 是另一个显示傍晚阳光魔力的例子。当阳光倾泻下来，被摄对象所站的绳梯投下的阴影完美地勾勒出她的脸部轮廓，形成了很好的聚光效果。太阳在这个低角度位置时的光线不是特别强烈，她微微眯着眼，不过基本上眼睛还是比较放松的。在寻找所需的小片聚光时，要留意阴影会投射在被摄对象的什么部位。如果这张照片里她脖子上的那块影子落在了嘴上，那这张照片就不会这么成功了。

图 7-14　傍晚的阳光和绳梯的阴影制造出聚光效果

在特殊场地寻找光线

在非自然的场所也能找到小片聚光。购物商场大概就是最不自然的场所了吧。图 7-15 就是一个在商场里找到影室布光效果的例子。模特是被商场入口处的发光指示牌照亮的。指示牌所用的材料叫做灯箱片或半透明片，在公共汽车站经常能看到。对于我来说，这些灯箱就像是放在外景地的大型影室柔光箱，但是却免去了灯架、闪光灯、接线板、摄影助理、拍摄许可、保安等的麻烦，你明白我的意思了吧。

这是个从正前方来的大片柔光光源。我是站在这个灯箱前面拍的，可以看到光源方向正对模特（你可以在她的眼睛里看到我的轮廓）。光线环绕着相机照过去，把她皮肤的质感照得很光滑。要记住前方来光会使被摄对象变得更光滑、更平，而侧面的光线则会增强质感和表面肌理。

图 7-15（下页）有了商场的指示牌，就有了在商场里寻找光线的可能

图 7-16 （右）从上方而来的路灯光线可以很好地照亮人物的形体和外表

又到了做实验的时间了！现在就试试吧。拿一张纸对着你周围最亮的光源。调整纸的角度，使其正对光源。纸看起来会十分平滑。现在把纸移开一点，使光源以非直角的角度照到纸面上。这样你就能看到纸的表面质感和形体了。你可以把这个平滑感 / 肌理感的技巧运用到任何拍摄对象上；如果你想要平滑效果，就用正面光；如果你想要质感和形体，那就用侧光。我拍摄女人的时候一般用正面光，男人用侧光——但也不总是这么用。在头脑中我可能一开始是按照这个路子，但是如果被摄对象适合另一种光，我也会很快调整过来。

图 7-17 （上页）街头路灯最适合肖像照

从图 7-16 中你可以看到，在夜晚的街头拍摄肖像是捕捉有趣光线的一个好方法。你会需要用到三脚架、一根快门线，最好还有一个快速镜头（也就是最大光圈在 f/1.4 到 f/2.8 之间的镜头）。这张照片是在一个工业区的钠蒸汽灯下拍摄的。

在路灯下拍摄最大的问题可能就是光线的方向了。几乎所有的光都是从上方直接照向你的被摄对象。如果想让被摄对象的脸部受光，那可能会成问题。如果拍每张照片的时候，模特都不得不仰着脖子使脸部受光，那他们的脖子很快就会变酸了。所以最好是用上方来光拍摄人物身体的形体和姿势。

但是，在夜晚找到能照亮脸部的光线还是有可能的。在商店门前、办公楼或者其他任何能发出与眼睛同高的光线的地方去寻找光线。由于来自室内的日光灯，这种光源的另一个好处是光线通常是大面积的柔光。图 7-17（第 98 页）是在人行道上拍的，旁边的一座办公楼从室内提供了光线。

在路灯下拍摄最大的问题可能是光线的方向。

谨记事项

1. 利用太阳聚光或小片光线为你的照片创造视觉亮点。

2. 使用柔和边缘阴影下的斑驳光来制造好莱坞式的肖像照。

3. 使用傍晚的阳光。傍晚阳光的效果柔和，而且被摄对象也容易睁眼面向太阳。

4. 寻找其他不寻常的光源——路灯、店铺灯光、车头灯、闪光灯、圣诞树上的装饰灯等。

第 8 章　构图

通过学习一些基本的构图法则，再加上你的切身实践，就可以锻炼出能找到好构图的眼睛。对于肖像摄影师，创造有趣味的构图可以强化被摄人物的特点。本书讲到这里，你应该已经对如何利用光线有了更好的理解，你的眼睛也应该已经锻炼出能“看到”光线的能力了。这是很重要的，因为光线也能被用作构图元素。有了光线和构图知识的坚实基础，你的摄影会进步得很快。

边框

当被摄对象处在一个场景中时，记住问自己这个问题：“我该怎么把他们框住呢？”要用前景和背景中的元素在被摄对象周围制造视觉边框，这样观者的视线就不会在照片上不断游移，而会把兴趣放在你的被摄对象身上。这种边框也能为有故事性的图像提供一定的情境。

创造有趣味的构图可以强化被摄人物的特点。

当把被摄对象放在画面正中时，观者的视线也被迫集中到画面中心。在图 8-1（下页）中，背景处的书和窗户框定了被摄对象，看上去像要把她装到一个盒子里，这种构图为画面增加了一种幽闭氛围。对称的构图也为照片增加了一种无穷无尽的感觉。注意不要让你的被摄人物在一个对称的构图里完全居中。比较自然的人体形态可以与周围的长方形形成很好的对比，创造出视觉趣味。把处在一组方块形状中间的人体想成是一个“S”形，这就比画面里全都是方形要有意思多了。当一个形状与周围图案明显不同的时候，整个图案会显得更有意思。

图 8-1　视觉边框可以使观者的视线集中在你的被摄对象身上

图 8-2　被摄对象由前景和背景中的元素框定出来。因为整张图片中最亮的部分在他的脸部，把他从背景中区别出来

当然，并不是只能用长方形做框，任何形状都可以用来框定被摄对象。在图 8-2 中，前景和背景中的斜线，还有那张弓，框住了被摄对象的脸部。光线也有助于强化被摄人物，因为最亮的区域在他的脸颊处。

三等分法和力量点

三等分法指的是你在透过相机取景器进行观察时，画面的水平和竖直方向都可以被分成 3 段。想象一条线摆在取景框上边界往下的 1/3 处，另一条线摆在下边界往上的 1/3 处。然后再想象另两条线分别摆在左右边界往里的 1/3 处（基本上就是画了 9 个长方形格子的棋盘）。

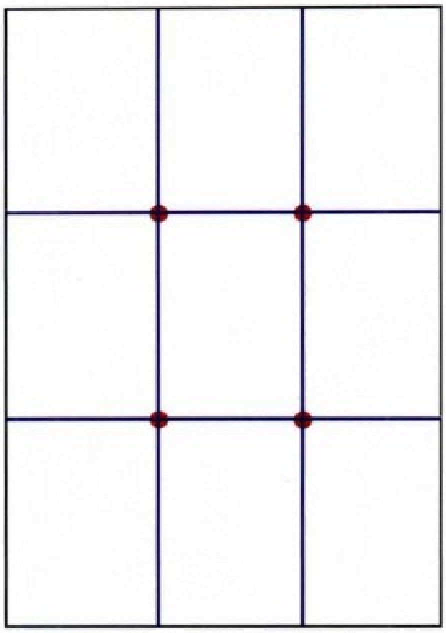


图 8-3　三等分法方格和力量点

当你开始把图片中已有的线和这些虚构的线放在一起看的时候，你的构图就开始进步了。例如，当对着风景进行构图的时候，可以把地平线放在画面下部的 1/3 或上部 1/3 的地方。对于肖像照来说，要把被摄对象的眼睛放在画面上部的 1/3 处。

“力量点”是三等分法的一个延展概念。这些点就是三等分线的交叉点。把关键的构图元素放在任何一个力量点上都能符合人们对合适构图的基本理解。（古希腊学者研究了自然界中的比例并发展出构图和建筑中的几何理论。他们的比率理论——黄金三角形、黄金螺旋形、黄金长方形——其实是把我们本来就知道的好构图的标准归纳成了数学术语。力量点的概念其实是对古希腊学者理论的一个简单理解。）

在图 8-5 中，那只狗的左眼位于一个力量点上。这个点对于观者的眼睛来说是个自然的起始点，构图中的额外空间可以平衡狗的“重量”。另外，被摄对象在画面中望向左侧或右侧的时候，最好能为他们目光留出空间。把狗放在画面的右侧，为左侧留下大片空间，以供其“观看”。

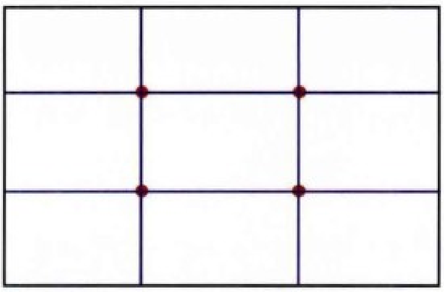


图 8-4　三等分法方格和力量点

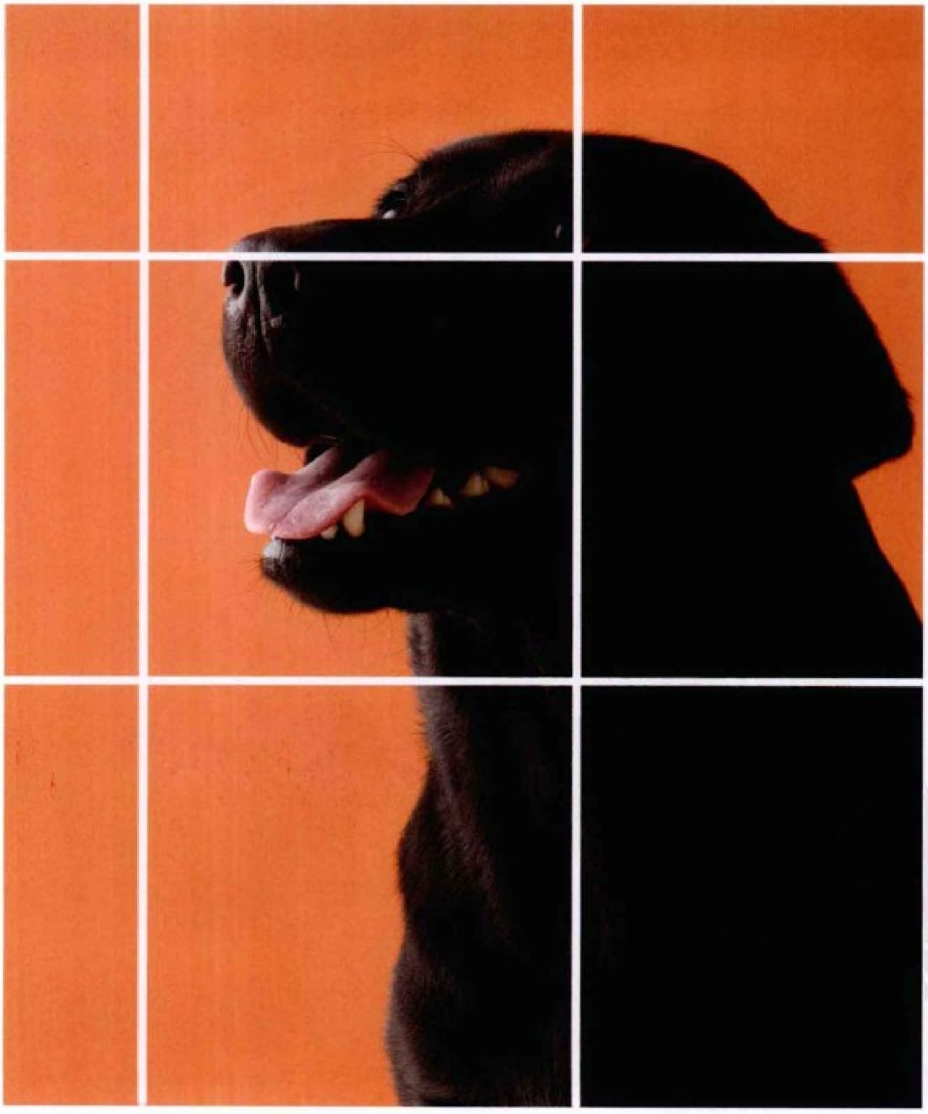
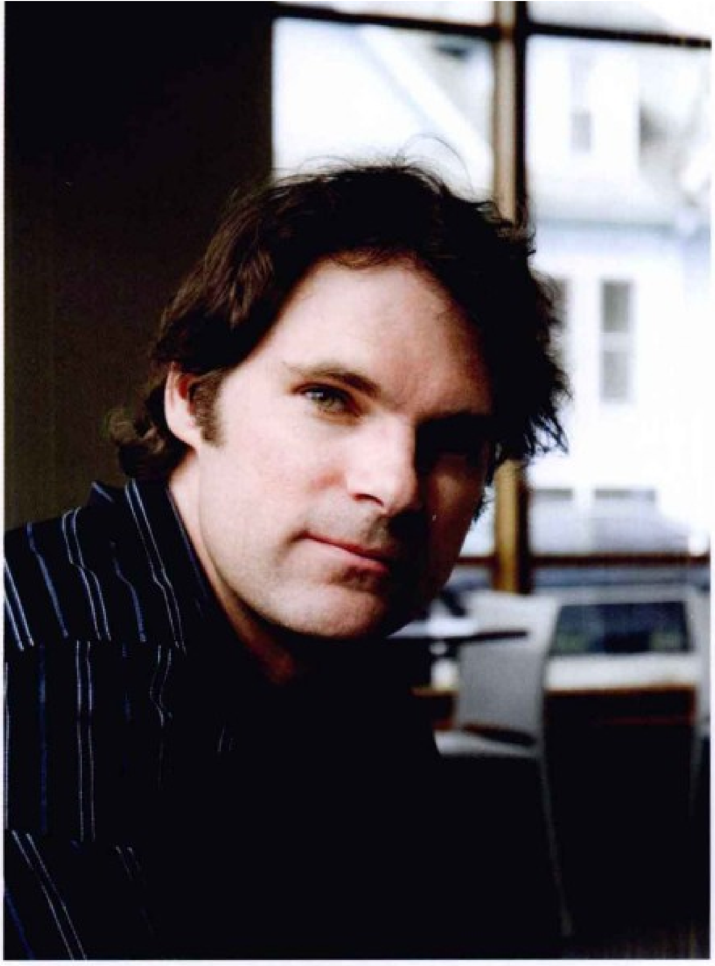
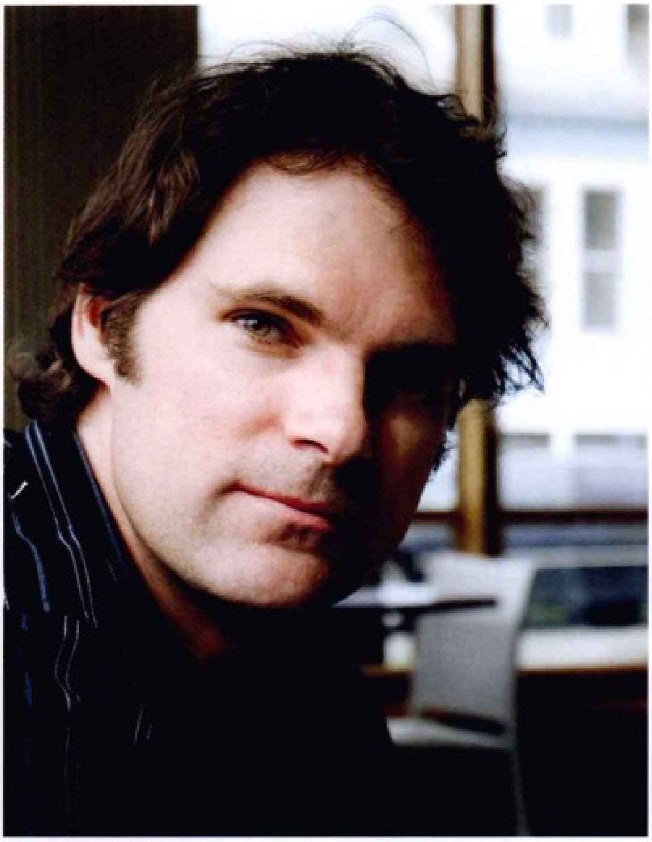


图 8-5（右）把狗的眼睛放在一个力量点上





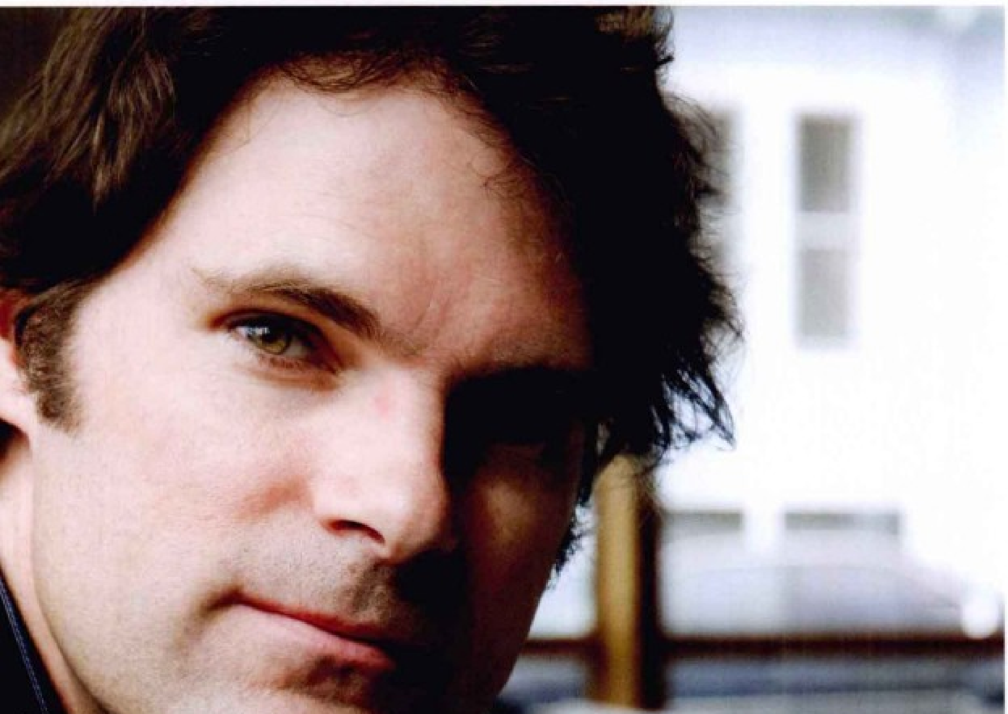


图 8-6 （左上）静态的构图。被摄对象太居中了

图 8-7 （右上）靠近模特并把眼睛放在力量点上可以改善构图

图 8-8 （左）接近被摄对象可以制造亲密感，力量点的使用和紧凑的裁切为图像增加了张力

PDG

构图的思维过程

这 3 张图片（图 8-6、图 8-7 和图 8-8）可以表现摄影师进行构图时的一种思维过程。第一张照片(图 8-6)可能就是你在取景器里最初看到的。这张照片是静态的，因为把模特的位置放得太居中了。靠近模特并把他的眼睛放在力量点上，你就能获得更满意的构图，不管是横构图还是竖构图（图 8-7 和图 8-8）。

当然这两张照片（图 8-7 和图 8-8）只是对第一张照片进行了裁切。有些构图纯粹主义者会让你“在相机里面”构图。我同意，因为这能提高你用眼睛进行构图的能力。但是也不要丢弃那些不是很完美的构图，因为你可以事后进行创意性的裁切，这样有助于你下一次拍照构图时进行创造性的思考。

图 8-9 栏杆对被摄对象起到了引导线的作用。来自左方的光线也把观者的视线引到被摄对象上

三等分法和力量点对于创造有意味的构图是个可靠的方法，但是这些方法只是等待被打破的规则——我鼓励你去打破这些规则。如果你觉得把被摄对象放在正中心最好，不去考虑任何三等分法或其他各种比例，那就按你的想法去拍吧，你可以编出自己的规则，命名为“张三法”（或者李四法、王五法，随你的便）。但是最先提出这些规则的古希腊人的幽灵可能会来拜访你。为了让他们离你远点，还是偶尔用用三等分法和力量点拍上几张吧。

引导线

当观者看一张照片的时候，照片中的任何线条或形状都会引导他们的视线。就像看路线图一样，这些线条和形状也能把视线引到一个目的地。将观者视线引导到被摄对象的线叫做引导线。在图 8-9 中，相机放在前景的栏杆上。栏杆在这里为被摄对象充当

图 8-10 被摄人物望向引导线，引导线又指向他。詹妮弗·斯莱克摄

引导线的作用。通过把相机放在栏杆中间获得了对称的构图。另外，镜头的景深也有助于将被摄对象从前景和背景中分离出来。最后，在这张照片中光线充当了非常重要的构图元素。画面左侧之外的窗户光也使被摄对象从周围场景中区分出来。

在图 8-10 中，观者的眼睛随着照片中的汇合相交线把视线放在被摄对象上。然后观者的目光又随着被摄人物的视线从右侧开放空间回到了引导线上，整个过程重新开始。这就创造出了视觉趣味。光线在这里再次起到了分离被摄对象和背景的重要作用。

光线和形状

光线可以强调构图中的特定元素，还能显示出不同形状之间的关系。在图 8-11 中，一束阳光制造出强烈的斜线，与前景里的横线和背景里的图案相呼应。对线条和图案的重复使用可以增强构图。这张照片中的斜向光线从其他图案中凸显出来，因为它是这个构图中唯一的斜线。

PDG

对称

对称构图在视觉上会产生令人舒适、愉悦的感觉，但是如果使用过度，那可能就会变得有些枯燥乏味了。应该巧妙地使用对称构图。用光线创造对称构图可以为被摄对象添加微妙的抽象效果。在图 8-12 中，湿漉的地面映射出被摄对象，为画面增加了抽象元素。远处的树木制造出微妙的对称形状，框住了被摄对象。

视角

改变视角可以激发想象力，创造出新的构图来。作为图像制造者，我们倾向于从自己感觉舒适的视角去观察世界。我们在开始拍摄之前会对自己说："我是怎么拍的，照片拍出来就应该是怎么样的。"强迫自己使用一个新的视角可以点燃你的创造力。

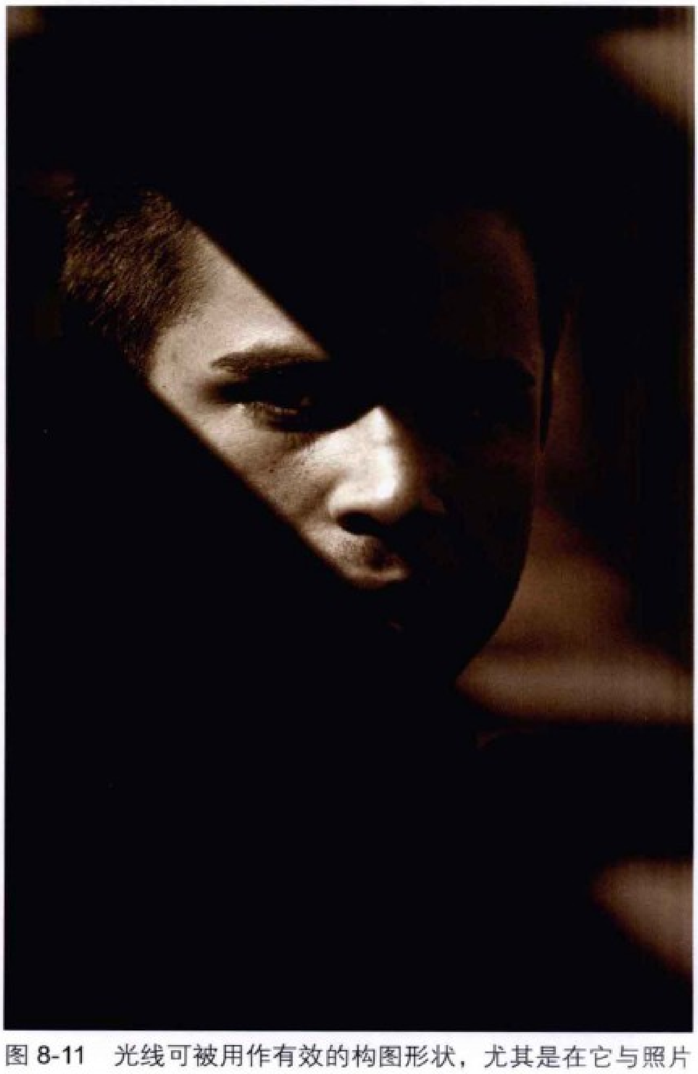


图 8-11　光线可被用作有效的构图形状，尤其是在它与照片中其他图形有所关联的时候

图 8-12　雨天使地面反光——这是制造映射和对称的好机会

图 8-13　新的视角可以带来意料之外的布光效果

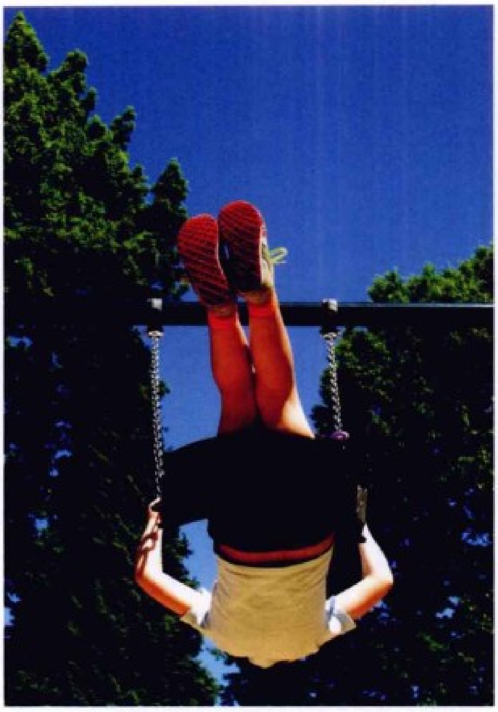


图 8-14　明亮的蓝天成为绿树和红鞋底的完美背景。詹妮弗·斯莱克摄

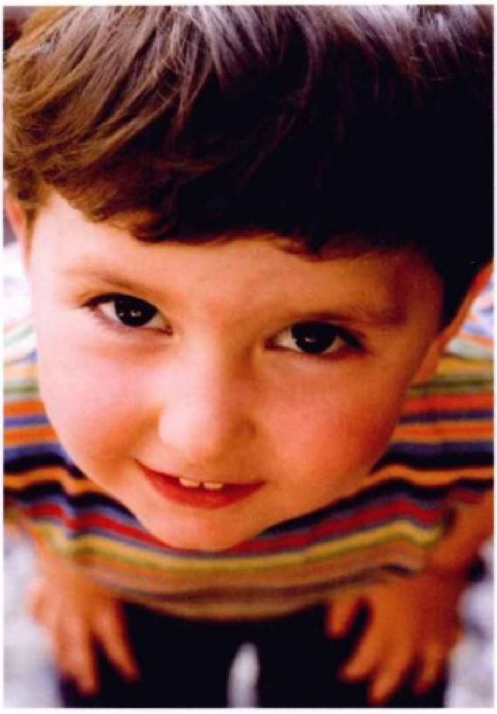


图 8-15　非常近的特写、很浅的景深、特别的透视使被摄对象看上去就要跳出画面来

世界并非只是在我们的视平线，在地面上方 1.5 ～ 1.8m 的高度存在着的。试着从你宠物的角度观察世界吧。一个新视角的好处就是你可能会发现意料之外的光源。直到我把相机放在毯子上去拍狗的时候，我才想到一块白色的毯子也可以作为反射光源（图 8-13）。

如果你把相机放在地上，把镜头指向天空会是什么效果呢？摄影师必须得躺下才能拍出这张照片（图 8-14）。我们头顶上方的环境一般很单纯，没有杂物干扰，非常适合作背景。这个视角可能会带来令你惊喜的新发现。

如果你把相机放在地上，把镜头指向天空会是什么效果呢？

靠近被摄对象绝对可以带给你一种新视角，不仅会改变你的视角，还能改变被摄人物的视角。图 8-15 就像是带给观者的一个视觉惊喜。

额外的空间

远离被摄对象可以通过显示比例创造视觉趣味。使用空白空间将观者的想象力调动起来去填补那片空白。这种形式的构图可以创造张力或平衡感，使被摄对象显得更为有力。被摄对象进入及指向背景空间的方式可以强调被摄对象本身的构图元素。在这两个例子中（图 8-16 和图 8-17），运动员伸出的腿和防火栓的顶部都指向开阔的空间。

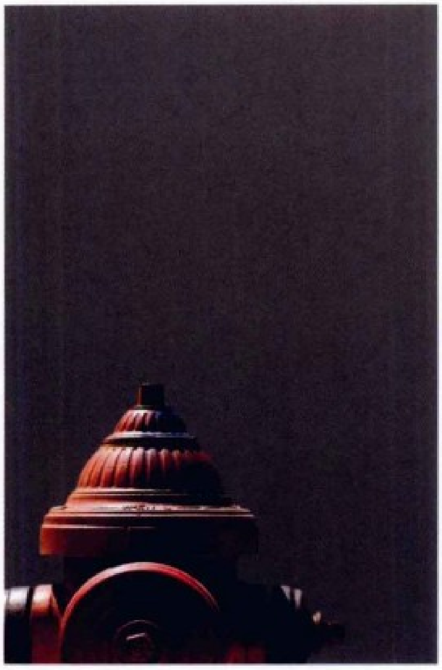


图 8-16 （上）大面积的阴天天空背景增强了被摄对象的形体和色彩

图 8-17 （左）消防栓在阴影下的灰墙前，被阳光照亮。坚实的背景与消防栓的曲线和色彩之间形成张力

色彩和对比

在构图中可以利用色彩来强调你的被摄对象。把被摄对象放在一个对比色前可以使其在画面中凸显出来。寻找被摄对象的补色作为背景(图8-18，下页)。

把被摄对象放在单色背景前也可以明确被摄对象的形态与形体（图8-19，第111页)。如果被摄对象穿着亮色的衣服，那就会显得更加突出。单色背景也有助于在构图中对人体造型进行研究，人体形态在单色背景前可以更好地表现出来。

色彩也可被用来支持你的被摄对象。在图 8-20 中，背景中的元素模仿了被摄对象的色彩和形状。这种重复性可以为整个画面增加平衡感。

项目

1. 检查你以前拍的照片的构图。挑出一些你认为比较枯燥乏味的，然后进行裁切，把画面中的视觉亮点放在一个力量点或者三等分线上。或者，你可以进行更具创意的裁切，使被摄对象意料之外的部位成为视觉亮点。把视觉亮点放在手上，或是脚上？这个裁切的过程会在今后的拍摄中激发你去思考如何放置被摄对象。

图 8-18　绿色背景和模特的紫裙子形成很好的对比

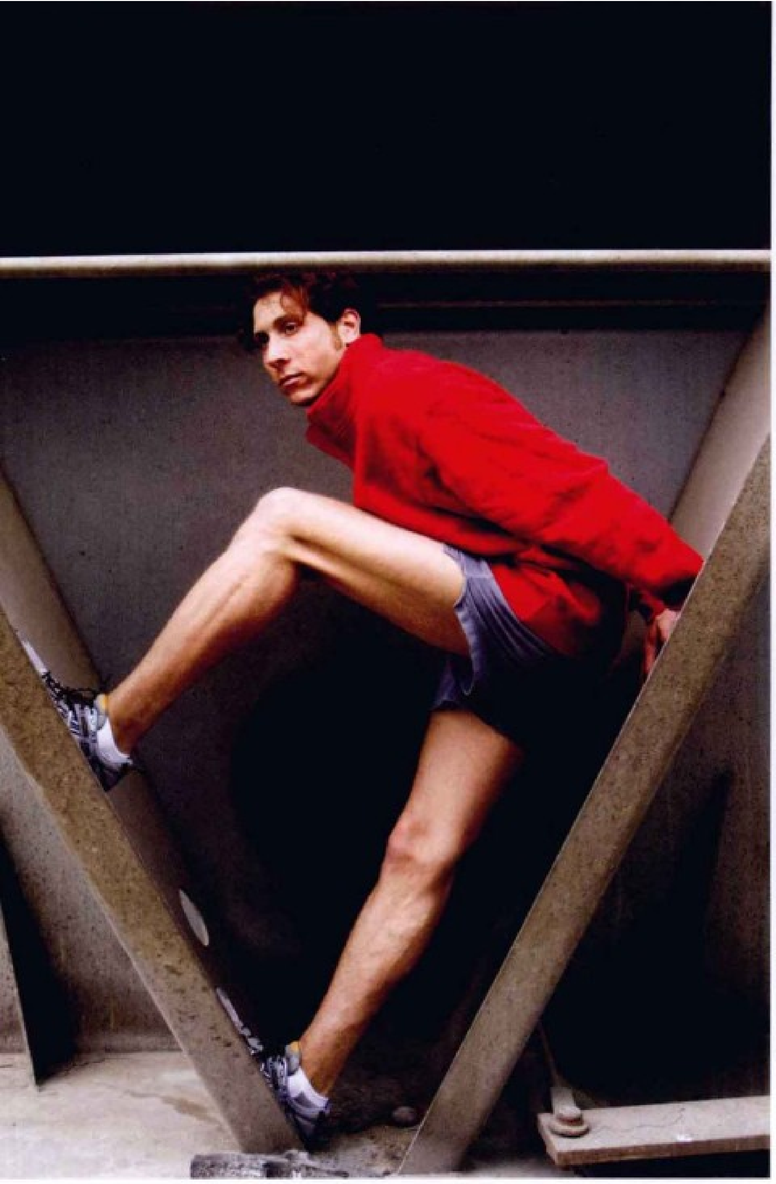


图 8-19　单色背景巩固并强调了被摄对象

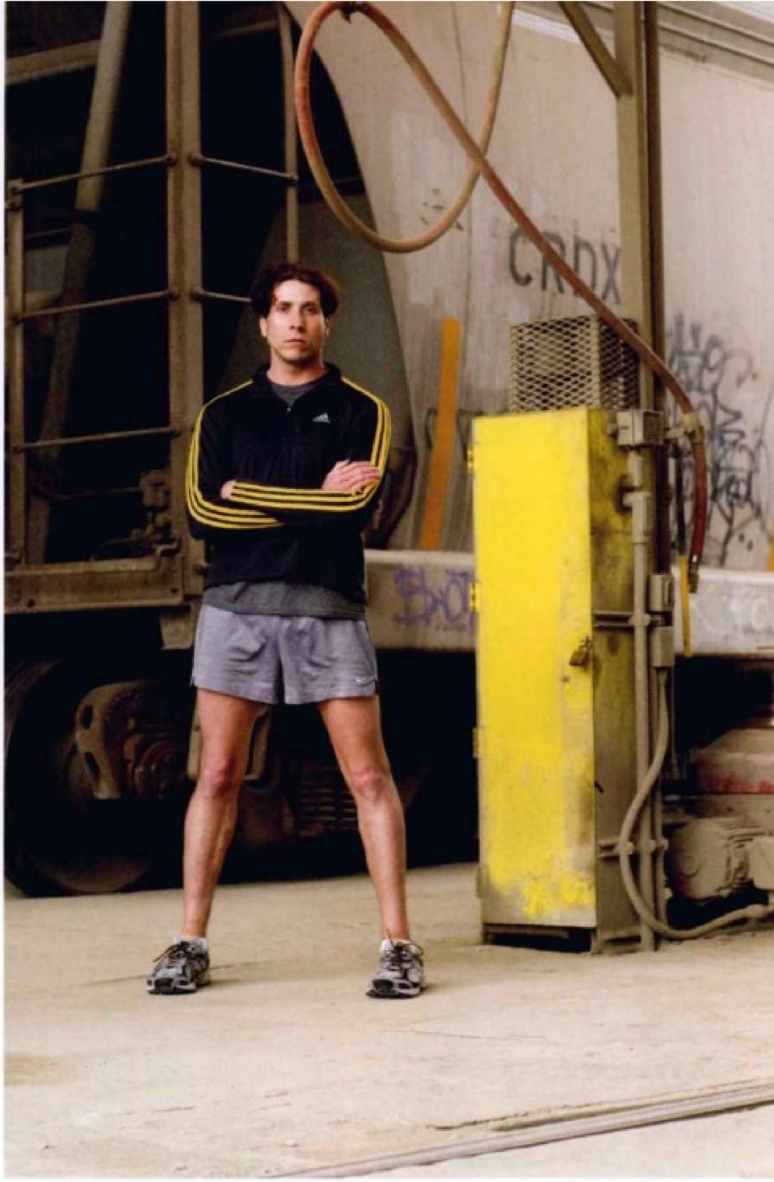


图 8-20　被摄对象和背景之间的形状和色彩制造了有趣味的构图

2. 用门口、窗户、树枝或其他物体来框定你的被摄人物。边框的使用能防止观者的目光四处游移么？边框可以给图片增加对比么？能增加故事性么？

3. 改变你的视点。用非视平线的视角拍摄一天：躺在地上或者爬上梯子，从高处直接拍摄地面或者从下往上拍摄天空。

4. 给被摄对象留下额外的空间来创造张力或平衡感。

5. 寻找与被摄对象在形状、形态和色彩上相似的背景。

6. 使用单色背景拍摄肖像或研究人体造型。被摄对象的皮肤色调或多彩丰富的衣着可使他们从背景中凸显出来。

第 9 章　在家中创造影室布光效果

我在教摄影布光课时被问到最多的问题就是："购买全部灯光设备需要花多少钱？"我承认我确实对闪光灯痴迷，会花几千美元购买电源箱和几个闪光灯灯头。当我需要照亮大片区域或在非常暗的地方拍照时，我对闪光灯的能量还是很满意的。但是我用闪光灯的时候已经越来越少了。我更喜欢不用闪光灯时的那种自由——可以快速移动、快速改变布光，还能获得被摄人物的放松感觉，他们不会像被很多闪光灯包围时那样紧张。如果用 3 个电源箱和 10 个闪光灯灯头拍摄肖像会让你感觉更好或者感觉更专业，那你就那么拍吧。只是不要打电话问我怎么配置设备。

我更喜欢不用闪光灯时的那种自由——可以快速移动……

所以对于上面那个问题，我的回答是："你不需要闪光灯设备来拍出好的肖像照。"利用你家附近的光线和窗户，或者从五金店买些便宜的灯，你就能拍出很多闪光灯效果的照片。

大拇指是你的好朋友

当在你家里拍摄的时候，你可能会问这个问题：我该把模特放到哪呢？我的回答是：让光线指引你。选择你眼睛喜欢的光线所在的区域。如果你不确定具体位置或者你不想为了寻找合适的光线让被摄对象离开沙发去餐厅、然后坐在吧椅上、再去家庭活动室里跑上一大圈，那就使用这个古老的摄影师们的秘诀吧。

把你的胳膊伸开，然后把你的大拇指伸到你的被摄对象会在的位置，观察光线是如何照亮你的拇指的。你的拇指就像是一张小小的脸，圆圆的，前面有个小尖头。观察左右两侧的光比。是正面光还是侧面光？阴

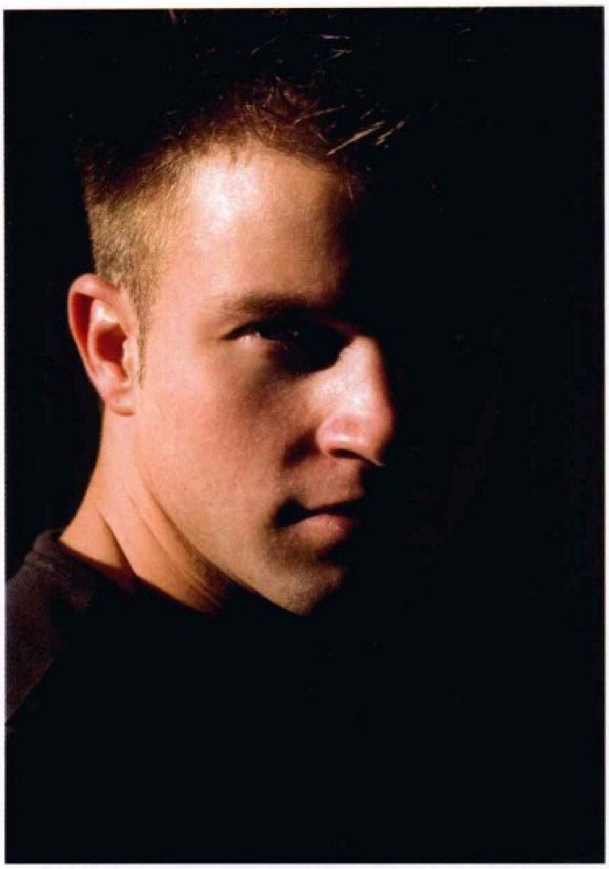


图 9-1 从窗户进来的阳光制造出高对比度的光照

图 9-2 让被摄对象背对窗户制造出发型光的效果。我加了一盏台灯来照亮他的脸

影部分有足够的补光么？后方的光线是不是能把拇指侧边包围住？你的大拇指今天心情好么？带上你的拇指挨个房间走一遍去寻找好的光线吧。

被摄对象的定位

图 9-1 是在一个客厅拍的。阳光是从窗户进来的，制造了高对比度的光照。其实我在拍摄男人的时候更喜欢用对比高的光线，因为我觉得高对比度的光线可以让男人显得更有力量。虽然这是一张有意思的照片，但是对比稍微有点强了。这个房间像个大山洞，几乎没有把阳光反射到被摄对象脸上的暗部一侧。而且他脸上的亮部还有亮斑。所以，基本上是亮部太亮而暗部太暗。而且背景处的墙壁平淡无趣。你明白我的意思。

对于这种高对比度的光照情况有一个快速解决办法，就是让被摄对象背对阳光，把头发和肩膀照亮，如图 9-2 所示。现在阳光就起到了发型光的作用。在这种情况下，我把一个简单的台灯（装有色温接近日光的小功率灯泡 ）放在相机左侧照亮他的脸部。你可以从他眼睛中看到反射台灯灯光的眼神光。这是一个可以把灯头转向不同方向的简单台灯。

窗帘是这张照片的背景，为了让阳光“发型光”照在我想要的区域，我调整了一下窗帘。比较图 9-1 和图 9-2，你可以看到窗帘作为背景比墙要好看得多，因为有了更多的形态和质感。对于这张照片来说，用长焦镜头和较浅景深会比较合适。长焦镜头和浅景深可以使背景模糊，使观者注意力集中在被摄对象的脸部，尤其是眼睛。

为了拍出图 9-3（下页），我把台灯放在相机右侧，并抬高了一些。这种经典的布光叫做环形光。

台灯放在被摄对象侧面大约 45° 的位置，而且灯光以 45° 角从他的上方照下来。之所以叫做“环形光”是因为被摄人物鼻子的阴影是环形的。阳光仍然在头部和肩膀后充当发型光，只是因为把窗帘合上更多而变弱了一些。

图 9-3　台灯移到相机右侧，放在能出现环形光效果的位置

客厅影室

下一组照片展示了在你家客厅就能创造出各种影室布光效果的技巧。下面几张照片（图 9-4、图 9-5、图 9-6 和图 9-7）是在阴天拍的，拍摄地点是一个三面墙上都有窗户的客厅。但在两面墙上有窗的房间也能拍出来。

被摄人物面向一扇朝南的窗户。来自南方的光线总是比较柔和，尤其是在阴天，很适合拍肖像。这扇窗上安有半透明的白色窗帘，可以提供更多的光比控制选择。光线不是很亮，所以用了较慢的快门速度——还有三脚架。

在第一张照片中（图 9-4），我把相机后面的半透明窗帘全都关上了。这就使北面的光线漫反射得更多，创造出非常柔和的主光。后墙上窗户透出的光照亮被摄对象的右肩和头发。她左肩上的深绿色窗帘被关上了，基本上把那扇窗的光都挡掉了。

在下张照片里（图 9-5），相机后面的半透明窗帘被打开，使阴天光线完全照亮被摄对象的脸部。当然，这样房间中的光线就更多了，但只是增加了被摄对象所在区域的光线。

这就影响到曝光，所以我使用更快的快门速度以保持被摄对象脸上的正确曝光。注意现在的背景相对于被摄对象就显得更暗了。光比也发生了微妙的变化。因为没用漫反射材料，光的对比更高了一些。

图 9-4　朝北的窗户漫反射光为被摄对象的脸部创造了柔和的光照。房间远处的窗户照亮了她的右肩和头发

图 9-5　窗户上的漫反射材料被移开，制造出对比度更高的光线。这为临近被摄对象的区域增加了更多光线。为了保持被摄对象的合适曝光，使用了更快的快门速度，与此同时就降低了背景的亮度

图 9-6 被摄对象后的窗帘打开了一些，用以创造发型光效果并照亮背景

图 9-7 漫反射材料又被加到朝北的窗户上，和第一张照片一样（图 9-4）。使用了较慢的快门速度保持被摄对象的合适曝光，同时也提亮了背景

下张照片(图 9-6)里，被摄对象正后方的深绿色窗帘稍微打开了一些，从照片中可以清楚地看到。这为被摄对象提供了发型光。但要注意不要把发型光给多了，因为可能会造成镜头眩光。不是说有镜头眩光就是错的，只是想让你注意罢了（关于眩光详见第 3 章）。

最后一张照片（图 9-7），半透明的白窗帘又被合上了。这降低了被摄对象身上的光线，所以曝光又改回第一张照片（图 9-4）用的曝光了。现在背景亮了一些，因为全局的曝光增多了。被摄对象脸部的光质又变得柔和了。我认为这张是这组照片里最好的！

静物

这里的一组照片（图 9-8、图 9-9、图 9-10 和图 9-11）展示了拍摄静物时的相同效果。红椒被放在相邻两面墙上有窗的一个墙角处，窗户分别在相机的右侧和柿子椒的后面。两扇窗户上都有深色（但并非完全不透光）的窗帘，可以用来控制进入房间的光量。

第 1 张照片（图 9-8）里，相机右侧的窗户被打开，照亮红椒的前部，背景处的窗帘是关着的。红椒前部的高光明显可见。

第 2 张照片（图 9-9）里，相机左边的后窗窗帘稍微打开了一些。全局的光线更亮，所以把相机的曝光降低了一挡。现在红椒上就有了“轮廓光”（我们把静物的发型光叫做轮廓光）。注意前部的高光更暗了，因为我降低了一挡曝光。

图 9-8　相机右侧的窗户照亮红椒前部，红椒正后方的窗帘挡住了另一个窗户

图 9-9　相机左侧的后窗帘被稍稍打开了一些，增加了轮廓光和全局光

第 3 张照片（图 9-10）里，相机右侧的后窗帘也被稍稍打开，这为红椒后面增加了第二道轮廓光，也增加了更多全局光。镜头光圈又被缩小了半挡，而且前部的高光也被减弱了更多。

最后一张照片（图 9-11）里，照亮红椒前部，位于相机右侧的窗户被窗帘完全挡住，而后窗的窗帘则完全打开。现在的光线更多了，相机曝光量比上一张降低了 3 挡。现在红椒完全处于逆光中，几乎成了一个剪影。红椒前部的高光现在已经非常弱了。

可控制的影室布光效果就可以这样在你家客厅被制造出来了。你可以控制光质、前景与背景的曝光比率，还能通过调整你的窗帘来控制主光和轮廓光的光量！

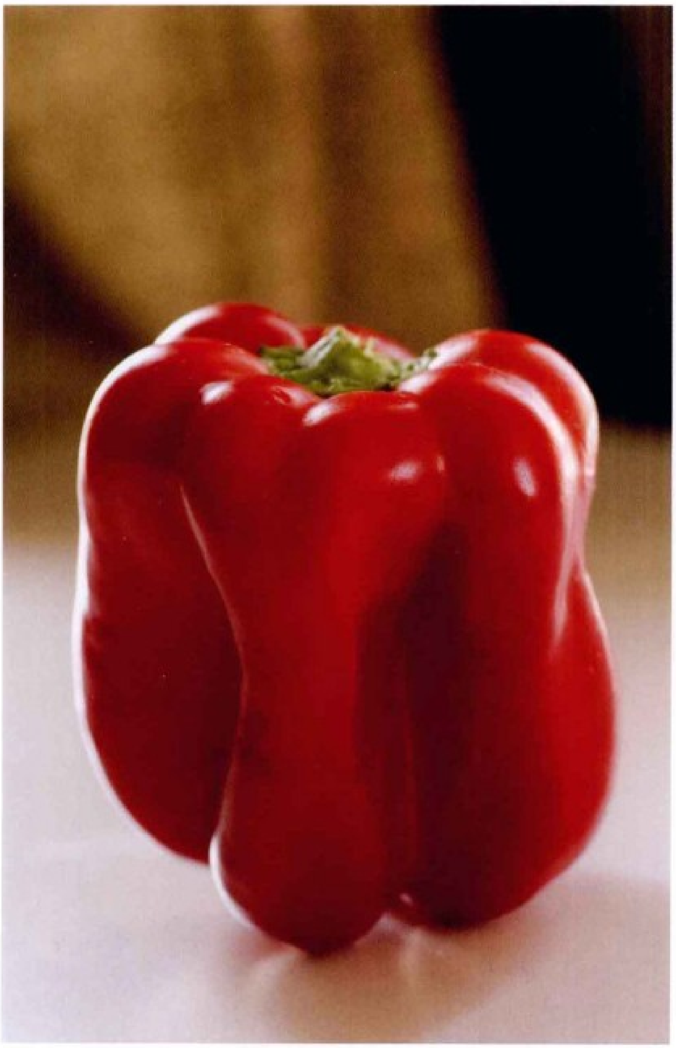


图 9-10　在这张照片里，相机右侧的后窗帘被打开，这为红椒添加了第二道轮廓光

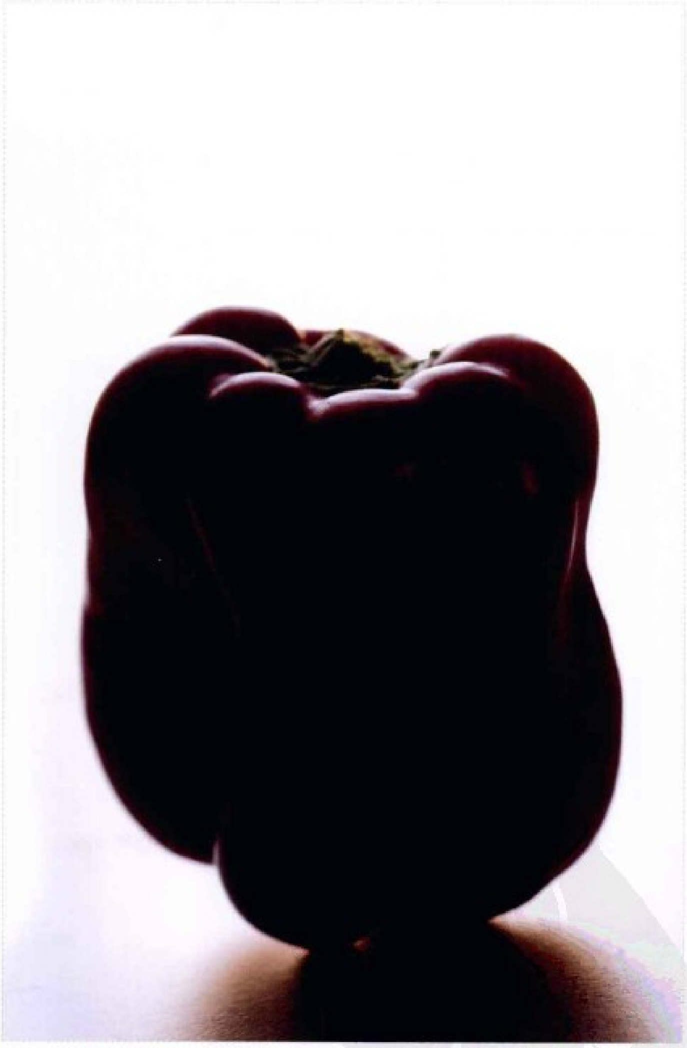


图 9-11　前面的窗帘被关上了，后窗的窗帘完全被打开，这样就给照片增加了很多光线，曝光被降低了 3 挡

获得柔光箱效果

五金店是购买好用又便宜的灯光的好地方。去找一些能提供柔和光线的灯。我喜欢商店用的那种日光灯管，它们的重量很轻，而且用上面的挂钩可以把灯安在任何物体上。这张照片就是用一组日光灯管拍的，色温为7 000K。把相机的白平衡设为“阴天”模式制造了很好的皮肤色调(图9-12)。

这张照片里，我没有把灯安在什么地方，而是让模特自己拿着灯，放在侧面（刚好在相机取景框的右侧)。这些灯管只有2.4m长，但是因为离被摄人物很近，仍然能创造柔和的光质。要记住：光线离被摄对象越近，光质越柔和。这种效果与用影室柔光箱拍出的很相似。

图 9-12 被摄对象拿着一个商店用的灯，靠近他的脸。日光灯管在靠近被摄对象时制造出“柔光箱”的效果

谨记事项

1. 把被摄对象放在可以控制他 / 她的脸部光线和背景光线的地方。有窗帘的相邻窗户就很适合。

2. 把你的大拇指当作测试对象，观察光线是怎么落在上面的。拇指的形状与脸部相似。

3. 买一些白平衡为日光色温的日光灯泡，然后放在可调整的灯头里。这样的灯适合用来控制被摄对象脸部的光线。另外，买一个商店用的那种装有长日光灯管的灯，可以用来为肖像创造影室柔光箱的效果。

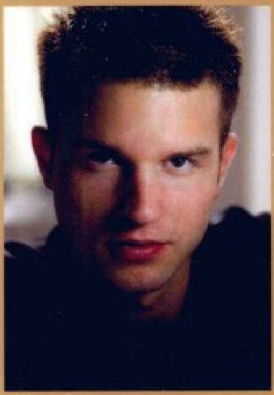
致 谢

我要感谢所有为本书做出贡献的模特、演员和朋友们。谢谢Dimitri、Evan、Wendy、Lauren、Flora、Liz、Samantha、Valerie、Adrienne、Anna、Rob、Suzanne、Dean、Mike、Autumnrose、Jade、Lindsay、Meg、Rita、Amanda、Luke、Shawn、Erica、Erin、Carolann、Niles、Omani、Tonya、Christine、Paul、Heather、Mario、Virginia以及Scott。你们使本书变得有趣！这就是我选择你们每一个人来拍摄的原因。

我也要特别感谢Jennifer Sliker，是他在整个写作的过程中不断鼓励我。还有Jen，你独到的摄影眼力和设计理念也改变了我观看世界的方法。谢谢！

掌握利用自然光线的技巧，创作令人赞叹的作品

唐·马（Don Marr）向你展示了如何利用环境中的自然光创造好照片的技巧——而不是使用复杂、昂贵的设备。本书的每章中都提出了实际的拍摄问题及解决问题的方案。在不理想的拍摄环境中怎样拍出很棒的照片？在阴天该怎么拍摄？在晴天能怎么拍？下雨天怎么办？如何用窗户光创造更好的照片？学习本书展示的技巧，你将会对任何光线条件下的拍摄充满自信，为你的拍摄对象拍出有趣而令人满意的照片。



本书将告诉你：

- 在户外寻找影室布光的效果；
- 在明亮阳光下拍摄的快捷方法；
- 在开阔的阴影地点拍出让人喜欢的照片；
- 用现场光为图像创造明度对比；
- 避免镜头眩光，或者为了创意效果利用眩光；
- 用简单的挡板、漫射材料和反光板塑造光线；
- 有效利用窗户光；
- 创造与影室拍摄效果相似的高调和低调照片；
- 寻找天然反光板来创造柔和、平均的光照效果；
- 使用斑驳的光线创造自然的聚光效果，制造视觉冲击力强烈的图像；
- 傍晚时用自然光拍摄肖像；
- 在家中利用环境光营造影室布光的效果；
- 利用光线进行构图，创造出更有表现力的图像。

唐·马（Don Marr）

是美国人像摄影师。他的人像摄影作品以自然、不做作的风格而与众不同，拍摄服务的对象有模特、演员、家庭、老人以及商业客户等。唐·马在美国波特兰市的圣达菲图像工作室(Santa Fe Photo Workshops）和新空间（Newspace ）教授摄影课程，另外也在网上进行摄影方面的交流。

装帧设计：胡萍丽

分类建议：艺术 / 摄影

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-24508-3

9 787115 245083 >

ISBN 978-7-115-24508-3

定价：49.00 元